شیوه انجام
شیوه انجام

مراقبه و پاکسازی



چاکرا
چاکرا

زهرا رئیسی



سفر ما انسان ها درون این دنیای پیچیده و پرچالش، شباهت زیادی به سفر آقای فرودو و دوست مهربانش جناب سم داره. فرودو از قدرت های جادویی و اسرار آمیز یا ظاهر و قدرت بدنی فوق العاده بی بهره بود. در عوض فرودو و دوستش از قدرت روانی بسیار بالایی برخوردار بودن و این چیزی بود که اون ها رو متمایز می کرد. حلقه رو افرادی نابود کردن که قدرت روانی بالاتری داشتن.

شیوه مراقبه و پاکسازی هفت مرکز انرژی

معلوم نیست که مراقبه و مراکز انرژی انسان دقیقا چه کاربرد و مزیتی دارن که از سیاه‌ترین و شرورترین موجودات تا خیرخواه‌ترین افراد، گاها در مورد مراکز انرژی و مراقبه صحبت کردن. این روزها به‌راحتی میشه کانال‌ها و صفحات یا سایت‌های اینترنتی رو پیدا کرد که پکیج‌ها و آموزش‌های خاص خودشون درزمینه مراقبه و چاکرا رو به فروش می رسونن. باوجود سروکله زدن با انواع روش‌های مراقبه و پاکسازی، هنوز هم گاهی از خودم می‌پرسم: حقیقتا این مراقبه چی هست که در عین ساده بودن، اینقدر چالش برانگیزه و هر بار میشه با انجام دادنش، تجارب بسیار متنوع و جالب‌تری رو به دست آورد؟

دنیای ما دنیای پرترافیک و شلوغی هست. از المان‌ها و فضای شهریش بگیر تا صفحات اینترنتی و شبکه‌های اجتماعیش. همیشه انگار یک‌جور رقابت و کمبود وقت وجود داره. رقابت در نگاه اول، هیجان انگیزه ولی زمان زیادی نمی‌ره که متوجه میشی چقدر فرسایشی و غیرقابل تحمله. حالا این موضوع چه ربطی به مراقبه داره؟ حین مراقبه نمیشه درگیر ترافیک‌های فکری بود. حین مراقبه شانس اینو داریم که تمام این رشته‌های فکری رو پاره کنیم و ذهن خودمون رو از نو برنامه‌ریزی کنیم. شاید برای همینه که این روش روی هر فردی جواب می‌ده. یعنی فرقی نمیکنه شما قلبا فردی شرور یا نیک‌سیرت باشید. مراقبه قادره بسیاری از توانایی‌های ذهنی رو فعال کنه.

این کتاب بنا به دلایلی به زبان محاوره نوشته‌شده. فکر می‌کنم این کار بتونه راحت‌تر بعضی از مطالب رو منتقل کنه. حتی شاید بهتر باشه کمی محتوا داستانی‌تر بشه. چون مراقبه و پاکسازی چاکراها پر از تجارب و تصاویر جالبه.

وقتی‌که به‌طور مرتب به عمل مراقبه مشغول میشیم، انرژی ذهن گسترش پیدا میانه. روح ما فقط متشکل از اون هاله‌های رنگی که بیشتر راجبشون صحبت شده نیست. روح، هم‌زمان دارای بافت هم هست. انرژی درونی ما انسان‌ها یک موجود بسیار خلاق و زنده است که حتی بعد از مرگ کالبد فیزیکی قادر به کسب تجربه و زندگی کردنه. این موضوع شاید برای خیلی‌ها جالب نباشه و برخی مکاتب فکری هم ترجیح میدن انکارش کنن. خوبی فلسفیدن همینه که شما می تونید ادعای وجود هر چیزی رو بکنید تا زمانی که فردی از راه برسه و بتونه با دلایل کاملا قانع‌کننده‌ای اثبات کنه که اون موضوع خاص وجود نداره. خوشبختانه انسان‌ها صرفا بر روی کاغذ قادر هستن کلمات رو جوری به کار ببرن که انگار یک موضوع، سندیت نداره اما در عمل، ما انسان‌ها حقیقتا سیره و روش مبهم و انعطاف‌ناپذیری داشتیم. تاریخ ما همچین چیزی رو نشون

می‌ده. پر از اخلاف نظر و عقیده هستیم و این اختلافات همیشه باعث جنگ و درگیری و خشم و انزوای ما آدم‌ها بوده و به نظر میرسه که حالا حالاها هم درگیرش هستیم.

علت دوست‌داشتنی بودن داستان‌ها و افسانه‌ها و ماندگاریشون هم به نظر میرسه همین ویژگی صلح‌طلبی باشه. درواقع هیچکس داستان‌ها رو اونقدر جدی نمیگیره و در موردشون احساس خطر نمیکنه. اونها همیشه پدیده‌هایی انتزاعی و غیرواقعی هستن که صرفا برای سرگرم کردن به‌کاربرده میشن.

ترجیحا این کتابو هم یه داستان در نظر بگیرید. این‌طوری می تونیم یه سفر طولانی و سرگرم‌کننده برای شناخت چاکراها و تکنیک‌های انجام مراقبه داشته باشیم.

در تصویرسازی‌های کلاسیک از سیستم انرژی، ما با ۷ سیستم انرژی روبه‌رو هستیم که رنگ‌های متنوعی دارن و هر کدوم یه سری از توانایی‌ها و احساسات ما آدم‌ها رو ساپورت میکنن. برخی از دوستان هم، عقیده دارن که علاوه بر این هفت مرکز انرژی، یه سری مراکز انرژی دیگه با رنگ‌های متنوع دیگه وجود داره که البته فعلا راجبشون قرار نیست صحبت خاصی صورت بگیره. این هفت مرکز انرژی از اهمیت بیشتری برخوردارن.

سفر ما هم یه سفر خطی نیست. این هفت مرکز انرژی مثل هفت قصر بسیار بزرگ و پر از افسانه هستن که ما می تونیم بارها برگردیم و قصرها رو زیرورو کنیم و داستان‌های بیشتری رو مرور کنیم. هر داستان، درس‌ها و تجاربی رو در اختیار ما قرار می‌ده و می تونه کمک کنه تا حوزه آگاهیمون رو گسترش بدیم.

اولین رنگ این سیستم هفت‌تایی انرژی به رنگ قرمز هست. برخی عقیده دارن که این مرکز انرژی تقریبا بین ران‌ها قرارگرفته. برخی عقیده دارن که این مرکز نزدیک مقعد قرارگرفته. برخی هم انتهای ستون فقرات رو مرکز اصلی این چاکرا می دونن. این نواحی تقریبا نزدیک به همدیگه هستن و ترجیحا در مراحل ابتدایی روی همین ناحیه تمرکز می‌کنیم. شاید این چاکرا تصمیم گرفت که خودش رو واضح‌تر به ما نشون بده و بگه که مرکزش دقیقا کجاست و چطور کار میکنه.

رنگ قرمز، یک رنگ پرشور و نشاطه. اغلب افرادی که علاقه زیادی به کسب ثروت و حس امنیت دارن رو میشه با همچین رنگی دید. درواقع هر احساسی که درون شما شدیدتر باشه، بیشتر هم اطراف بدن شما و در سطح انرژیکی خودنمایی میکنه. برخی افراد که به انرژی‌ها حساس‌تر هستن ممکنه این رنگ‌ها رو به‌صورت ذهنی ببینن. اما حقیقت اینه که همه ما آدم‌ها یک حدی از حساسیت انرژیکی رو داریم. این حساسیت به چه صورته؟ فکر می‌کنم شدیدترین احساس رنگ قرمز رو می تونیم در ارتباط با کارفرماهای خودمون تجربه کنیم. مخصوصا وقتی در مراحل ابتدایی کاریابی، سعی داریم راجب هزینه و دستمزد صحبت کنیم. اگر وارد

بازار شده باشید حداقل ممکنه یه بار با یه کارفرمای خسیس و بدجنس روبه‌رو شده باشید. این‌طور آدم‌ها حس خیلی بدی رو درون آدم ایجاد میکنن. مثال خوبی که الان به یاد میارم کارفرمای والتر وایت بخت‌برگشته، توی سریال برکینگ بد هست. ایشون یه معلم شیمی بود که قبل از وارد شدن به جرگه‌ی موادفروش‌ها، برای این‌که بتونه خرج زندگیشو در بیاره، توی یه کارواش کار می‌کرد. کارفرمای والتروایت یه آدم فوق‌العاده چندش‌آور و خونسرد بود که رسما والتر وایت رو به بردگی گرفته بود و طلبکارانه ازش کار می‌خواست. حالا همچین کارفرمایی زیاد هم برای ما غریبه نیست و به‌راحتی میتونیم نمونه‌های مشابه اش رو پیدا کنیم. حداقل اش این هست که این آقا فقط داشت نقشش رو بازی می‌کرد اما جوامع ما پر از همچین آدم‌هائیه.

وقتی یک نفر بیش‌ازحد روی پرورش یک حس کار می کنه، این حس درونش درست مثل قارچ تکثیر میشه. قارچ‌ها علاوه بر ظاهر ساده و بامزه‌ای که روی زمین دارن، یک سیستم ارتباطی خیلی طویل و پیچ‌درپیچ در زیرزمین ایجاد میکنن و مناسبات خاصی هم بین این موجودات و گیاها و خاک اون منطقه ایجاد میشه. سیاره ما هم تا خرخره درگیر کاپیتالیسم هست. و این نتیجه‌اش میشه افرادی که شدیداً و طمع کارانه حاضرن به خاطر پول هر کاری انجام بدن. چون همراه شدن با این جریان، خیلی راحت‌تر از بی‌تفاوت بودن بهش یا حتی از اون بدتر، مبارزه باهاش هست.

افراد سرمایه‌دار، افراد قدرتمندی هستن. بخصوص افرادی که با تلاش و زحمت خودشون تونستن سرمایه به دست بیارن. حالا این تلاش چه بخواد شرورانه باشه چه از روی صداقت و بی‌ریایی. پول درآوردن دشواره. پول برای ما امکانات زیادی رو فراهم میکنه. عمده‌ترین حسی که میشه به کمک پول به دست آورد حس امنیت هست. گرچه برای ایجاد حد بالایی از امنیت لازمه پول بسیار زیادی داشت ولی توی بازی کاپیتالیسمی ما، هرکسی سعی میکنه به‌نوبه خودش درگیر به دست آوردن این نوع از امنیت بشه.

برای همین رنگ قرمز در سیستم انرژی مردم جامعه یک رنگ بسیار رایجه و حتی اگر رنگ اصلی هاله افراد نباشه می تونید به‌عنوان رنگ دوم یا مثل یک توده بخصوص در اطراف افراد ببینیدش. حالا یا اون فرد نوعی حس ناامنی بهش دست داده یا ساعت‌های طولانی یا سال‌ها درگیر به دست آوردن و پرورش این احساس در درون خودش بوده.

سالم بودن انرژی قرمز رو نمیشه صرفا با استناد به میزان درخشندگی این رنگ در هاله به دست آورد. درواقع رنگ‌ها به‌تنهایی خیلی فریبنده هستن درحالی‌که هر موجودی که قادر به فکر کردن هست، رنگ‌هایی هم در اطراف خودش داره. درون این رنگ‌ها یک سری بافت هم وجود داره. این بافت‌ها خیلی

شبیه به تابلوهای نقاشی هستن. اونها یک نوع سیستم زبانی پیچیده رو ایجاد میکنن. هر چه بیشتر مراقبه انجام بدیم و بیشتر به روان و درونیات آدم‌ها فکر کنیم، خوندن این بافت‌ها هم راحت‌تر میشه.

خب حالا چرخه مراقبه روزانه رو شروع می‌کنم. مدت قابل‌توجهی هست که مراقبه بخصوصی انجام ندادم و فکر می‌کنم زمان مناسبی برای شروع یک سفر از نقطه صفر هست. قصد دارم حداقل نیم ساعت چهارزانو بشینم و تصور کنم که چاکرای ریشه‌ام در حال چرخیدن و پاک شدنه. درست مثل یه ماشین لباسشویی و انرژی‌های اضافی درونش در حال از بین رفتنه. این کار رو اونقدر ادامه میدم که خسته بشم و بتونم کمی بعد از مراقبه به خواب برم. چون‌که زیاد علاقه‌ای به‌مرور تصاویر مشوشی که حین مراقبه ممکنه به ذهن بیاد ندارم. حین مراقبه فقط سعی می‌کنم چرخش و پاک شدن چاکرای ریشه رو نگاه کنم و به هیچ‌چیز دیگه ای فکر نکنم. انتظار دارم که حین استراحت بتونم خواب‌هایی رو به سبک استادمون فروید، شکار و مطالعه کنم. فکر می‌کنم این تصاویر، هیجان‌انگیزترین بخش دوره‌های پاکسازی چاکرا باشن.

.

.

.

صبح روز بعد

گزارش خواب: دیشب خواب‌های زیادی دیدم ولی این آخرین خوابی هست که کامل و با جزئیات به یاد میارم و به احساسات چاکرای ریشه بی‌ربط نیست. خواب می‌دیدم با خانواده‌ام که البته شباهت خاصی با خانواده واقعیم نداشتن، توی یک خونه زیبا و کوچیک زندگی می‌کردیم. خانواده ما در اصل اهل یکی از شهرهای هند بود اما چون وضعیت جامعه خراب شده بود، ما هم به خونه‌ای درون روستا اومده بودیم. اعضای خونواده ام مرتبا سفر میکردن یا به خونه مون که درون شهر بود میرفتن. منم دوست داشتم سفر کنم و حتی چند باری کوله‌پشتی و چمدونم رو بستم تا چند روزی به شهر برم. اما خونواده ام توصیه کردن که حرکت نکنم و هیچ جا به‌خوبی خونه ی روستامون نیست.

در جریان این خواب، من پاهای ضعیفی داشتم. مشکل هم به نظر میرسید از پای چپم باشه. اما این مشکل اونقدرا هم جدی و دردسرساز نبود. من با احساس خجالت زیاد، عصایی رو به دست می‌گرفتم. گاهی پای چپمو روی زمین هم میذاشتم. گاهی استفاده‌ی خاصی ازش نمی‌کردم و بیشتر به عصا تکیه می‌کردم. از مردم بابت این‌که نمیتونستم درست راه برم خجالت می‌کشیدم و نمی دونستم اگر کسی بپرسه :چرا از عصا استفاده می‌کنی و مشکل پاهات چی هست؟ دقیقا باید چی بگم.

در عالم خواب چند قدمی رفتم تا اتوبوس بگیرم و به سمت شهر برم. اما خواهرم از راه رسید و توصیه کرد که به خونه برگردم. همچنین از شرایط بد شهر گفت. منم پشیمون شدم و سفرم رو شروع نکردم. اما از فضای تکراری خونه ی روستا هم خسته شده بودم.

این خواب به شکل جالبی و از برخی جهات، بسیار شبیه به ویژگی‌های چاکرای ریشه است. چرا به این چاکرا میگیم چاکرای ریشه؟ چون نشون می‌ده که ما آدم‌ها، روحا و قلبا ریشه در چه افکار و خواسته‌ها و آرزوهایی داریم. اگر ریشه‌های ما سست باشه، زندگی برامون دشوار و پوچ میشه. خانواده من اصرار داشتن که درون خونه ی امن و روستایی خودمون ریشه داشته باشم درحالی‌که خودشون مدام در حال سفر به نقاط مختلف بودن. احساس تنهایی می‌کردم و دوست داشتم چیزهای بیشتری رو تجربه کنم. می دونستم اگر توی خونه روستایی بمونم همیشه خوراکی‌های تازه و خوشمزه داریم. اما از مردم روستا خوشم نمی اومد. زیاد به بیرون از خونه نمی‌رفتم. چون میدونستم اون مردم همیشه منو مسخره میکنن.

پای ضعیف من در این خواب مجددا میتونه نمادی از ضعیف بودن چاکرای ریشه باشه. افرادی که به خدا اعتقاد دارن ممکنه این آموزه رو به‌خوبی یاد گرفته باشن، اینکه صرفا خداوند برای ما کافیه. این جمله در مورد چاکرای ریشه میتونه بسیار راهگشا باشه. اینکه انسان بدونه هر چیزیو هم که درون زندگی از دست بده، هیچ‌چیز نمیتونه خدا رو ازش بگیره. چون انرژی معنوی یک ثروت بسیار ارزشمند و تمام نشدنیه و صرفا زمانی از این انرژی بی‌بهره میشیم که ریشه‌ی خودمون رو از وجود معنویمون جدا کنیم.

درواقع در کلام، گفتن اش راحته اما در عمل شاید دشوار باشه که ریشه‌های خودمون رو به انرژی‌های معنوی متصل نگه‌داریم.

گاهی اوقات هم درون افکار و احساسات منفی و نامناسبی ریشه پیدا می‌کنیم که نمونه هاش رو زیاد می‌بینیم و همین سبب سرخ شدن هاله‌ی خیلی از آدم‌ها شده که در بخش قبلی راجبش صحبت شد.

این خواب، برای من همچین پیغامی داشت: که هنوز چاکرای ریشه‌ام نیاز به پاکسازی بیشتر داره و در پایان یک دوره‌ی هفت‌روزه مجددا به همین چاکرا برمی‌گردیم و پاکسازی ادامه پیدا میکنه. امروز به سراغ چاکرای دوم میریم.

چاکرای دوم به‌عنوان چاکرای جنسی شناخته‌شده اما میشه ویژگی‌هایی مثل خلاقیت رو به‌طور هم‌زمان بهش نسبت داد. این رنگ هم به نسبت از فراوانی قابل‌توجهی در جامعه برخورداره و عموما فکرها و احساسات مرتبط با امیال جنسی با این رنگ خودنمایی میکنن. اما برخی افراد هم هستن که رنگ نارنجی

به‌عنوان رنگ غالب هاله انرژیکیشون خودنمایی میکنه. این افراد چه استعدادها و توانایی‌های خاصی دارن؟ سرشناس‌ترین فردی که با هاله نارنجی می‌شناسم نابغه‌ای به اسم نیکلا تسلا هست که از هر فرصتی برای معرفی شخصیت اش استفاده کردم. ایشون یه فرد خلاق و بسیار جالبه و شما تجلی خلاقیت رنگ نارنجی رو درون زندگی ایشون میتونید ببینید.

برنامه‌ی امروزم برای پاکسازی چاکرای دوم درست مثل دیروزه. زمانی رو به‌صورت چهارزانو میشینم و در مورد توده نارنجی‌رنگی که در نزدیکی شکم و چاکرای ریشه است تمرکز می‌کنم. برخی عقیده دارن که منبع این چاکرا در جلوی مثانه است. برخی هم عقیده دارن که درست در محل دستگاه جنسی قرارگرفته. فکر می‌کنم بهتره اجازه بدیم که خوده این چاکرا به افشای ویژگی و ماهیت اش بپردازه.

.

.

.

چند ساعت بعد

این بار بلافاصله بعد از انجام مراقبه به خواب رفتم. این موضوع رو همیشه نشونه ای از نیاز زیاد سیستم انرژیکی به دریافت انرژی جدید میدونم. برعکس وقتی سیستم، مملو از انرژی هست یا انرژی اضافه دریافت کرده، احساس خستگی و خواب‌آلودگی بعد از مراقبه معنایی نداره.

دیرتر از مراقبه‌ی دیروز هم جریان پیدا کردن انرژی رو احساس کردم. درواقع وقتی مراقبه‌ی دیروز رو انجام می‌دادم، به‌سرعت اون توده‌ی سرخ‌رنگ چاکرای ریشه رو دیدم و انرژی از چاکرای تاج وارد بدنم شد و به‌مرور از بقیه چاکراها عبور کرد تا خودشو به چاکرای ریشه رسوند. این اضافه شدن انرژی، خودش رو در قالب حرارت و گرما و احساس مثبت نشون داد. طوری که بعدش علاقه داشتم کمی بیشتر به کارای روزمره‌ام برسم یا ورزش کنم و به مطالعه مشغول شم. اما امروز چند دقیقه به چاکرای نارنجی فکر کردم اما انگار که این چراغ بسیار خاموش بود.

افکار مختلفی گاها حین مراقبه به ذهنم می اومد. من‌جمله اینکه من نمیتونم زیاد از زندگی لذت ببرم. آخرین باری که از زندگی، واقعا لذت بردم رو به یاد نمیارم. هیچ کدوم از عادت‌ها و رفتارهای فعلیم برام منبع واقعی لذت نیست. احساس خشم و کسالت و احساسات مشابه دیگه هم به سراغم اومد.

کم‌کم انرژی درون این چاکرا به حرکت دراومد و مثل دیروز این چاکرا هم روشن شد. محل این چاکرا فکر می‌کنم دقیقا در محلی هست که مثانه رو احساس می‌کنیم. یا محیط‌های اطرافش. تغییرات رو در این محدوده احساس می‌کردم. بعد که به خواب رفتم خواب‌های جالبی دیدم که برخلاف انتظارم خیلی به موضوع لذت بردن از زندگی و شادی مرتبط بودن.

در عالم خواب می‌دیدم که یک مسابقه آشپزی مشغول برگزاری هست. من به‌شخصه درون این مسابقه شرکت نداشتم و صرفا مشغول دیدن بازیکن‌ها بودم. اونها اغلب طبع طنزی داشتن. یه بخشی از مسابقه بود که سه نفر از اعضای یک خانواده حضور داشتن. سه زن قرار بود برای یک مرد آشپزی کنن. این مرد با یکیشون نسبت خواهربرادری داشت. همسر یکی از زن‌ها بود و دایی یکی دیگه از زن‌ها به‌حساب می اومد. غذاهایی که اون سه نفر درست کرده بودن خیلی مشابه بود. اون سه نفر خیلی هم "چشم‌وهم‌چشمی" میکردن و دوست داشتن توی این رقابت پیروز بشن اما غذای اون ها همگی بر پایه سیب‌زمینی درست شده بود. ظاهر این آقا به سیب‌زمینی خیلی علاقه داشت و این سه نفر هم از علاقه‌اش آگاه بودن و نتونسته بودن چیز متفاوت‌تری درست کنن که بتونه توجه این آقای سیب‌زمینی دوست رو به خودش جلب کنه.

نتیجه مشابه کار این سه نفر و تلاش عجیب و خنده‌دارشون برای رقابت و چشم‌وهم‌چشمی واقعا در عالم خواب برای من خنده‌دار بود.

توی بخش دیگه ای از این مسابقه، چند مرد درون یک آشپزخونه بزرگ بودن و قصد داشتن نوشیدنی‌های خوشمزه تهیه کنن. یک نوشیدنی گازدار رو به کمک یک شربت نارنجی‌رنگ و نون و شهد و یه سری مواد دیگه درست کردن. اون نوشیدنی خیلی خوشمزه و جالب شد و ظاهرا یه دستور تهیه خاص و نایاب داشت.

وقتی مسابقه تموم شد، من به اتاقم رفتم و مشغول مطالعه شدم. بابت این مسابقه و دیدنش واقعا بهم خوش گذشته بود ولی دیگه به سراغ کارهای خودم می‌رفتم. ناگهان دیدم اون آقایی که مسئول اجرای مسابقه‌ها بود به اتاق اومد و در گوشه‌ای که حکم انبار داشت به دنبال یه دفترچه می‌گشت. چون ظاهرا دفترچه‌اش تموم شده بود. من میدونستم که اونجا بین آرشیو کاغذهای باطله نمیتونه دفترچه‌ی به‌دردبخوری پیدا کنه برای همین یکی از دفترچه‌های خودمو بهش دادم. توی این دفترچه یه سری یادداشت و لغت هایی که اخیرا مطالعه کرده بودم رو نوشته بودم. اون آقا مشغول مطالعه شون شد و کنجکاو بود که بدونه من در مورد چه مسائلی مطالعه می‌کنم. من در ابتدا از این‌که داره یادداشت های منو میخونه خجالت زده شدم اما بعد، یادم اومد که این آقا خودش بیشتر از مسابقه‌های سرگرم‌کننده، اهل مطالعه و یاد گرفتن مفاهیم و زبان‌های جدیده و خوشش اومده که یکی مثل خودش رو پیدا کرده و می‌تونیم با هم در مورد زبانشناسی و موضوعات مورد علاقه‌اش صحبت کنیم.

خجالت زدگی و شرمساری؛ تاثیر زیادی در مسدود شدن چاکراها بخصوص چاکرای دوم داره. کافیه یک نفر رو به خاطر علایق‌اش تمسخر و تحقیر کنیم. این تحقیر مثل یک سد جلوی خلاقیت و لذت خاص فرد رو میگیره. تمسخر کردن یه عمل به شدت منفیه ولی درون ما، به‌مرور زمان میتونه پر از این سدها بشه و باعث بشه که نتونیم از زندگی اونطور که باید و شاید لذت ببریم. برای من جالبه که یک مراقبه‌ی ساده چطور باعث شد که خاطرات تحقیر شدنم رو به یاد بیارم و بفهمم که مشکل از کجاست که نمی‌تونم از کارهایی که انجام میدم آنچنان لذتی ببرم.

درواقع من کتاب خوندن و یادگیری لغات جدید رو بیشتر از هر کار دیگه‌ای دوست دارم ولی بیرون این عادت‌ها، مثل درونشون جالب نبوده. مثلا هیچ‌وقت نتونستم با همکلاسی‌هام که به عروسی و آرایشگاه و لباس و بازار علاقه دارن ارتباط بگیرم یا به خاطر عادت‌هایی که داشتم و ساکت بودنم زیاد مسخره شدم. به‌طور مثال از خریدن لباس‌های نو و جدید، لذتی نمی‌برم و ممکنه یک لباس رو سال‌ها بپوشم. این موضوع اغلب باعث شده برخی فکر کنن آدم شلخته یا فقیر یا بی‌سلیقه‌ای هستم اما درواقع نمی‌تونم هیچ حسی به لباس‌های نو و "شیک پوشیدن" داشته باشم یا مثلا اونها رو ست کنم. گشت و گذار توی بازار برام کاری کسالت باره و خوشحالم نمی‌کنه.

اما حقیقت اینه که هیچ کدوم از این عادت‌ها به خودی خود چیز بدی نیست. این‌ها سلایق شخصی ما هستن که با پیگیری‌شون می‌تونیم بفهمیم منشا حقیقی ما برای رسیدن به لذت چیه و چه توانایی‌هایی داریم. پیامی که امروز در پاکسازی چاکرای دوم برای من بود اینه که: مراقب باش حس شرمساری و خجالت‌زدگی بهت غلبه نکنه. قضاوت‌های تند و ناعادلانه رو از ذهن و روحت پاک کن تا بتونی مثل گذشته از عادت‌ها و علایقت لذت ببری.

.

.

.

صبح روز بعد

در ادامه پاکسازی چاکرای نارنجی، ساعت‌های بسیار پر ماجرایی رو پشت سر گذاشتم. مهم ترینش این بود که بیشتر از هر روز دیگه‌ای مطالعه کردم و از این کار واقعا لذت بردم.

دومین تجربه‌ام در مورد سرزنش کردن و عصبانیت؛ مربوط به انجام کارهایی بود که دوست ندارم انجام بدم اما به نحوی خوشحالم می‌کنن. به‌طور مثال دیدن دوستانم درحالی‌که از بعضی‌هاشون خوشم نمیاد و دوست

دارم زودتر باهاشون قطع دوستی کنم اما هنوزم این رفاقت‌ها رو ادامه میدم و باعث میشه از دست خودم عصبانی بشم. اینطور شد که دیروز و امروز دعوای بدی با خودم داشتم و سعی می‌کردم هر چیزی که مربوط به دوستام هست رو از بین ببرم. ولی معاشرت با این آدم‌ها چه خوب باشه چه بد، این شیوه‌ی سرزنش و عصبانیت نمیتونه کمک کنه که عادت‌های بدی که در لذت بردن از زندگی دارم رو کنار بذارم.

فکر می‌کنم یک احساس منفی مرتبط با چاکرای دوم که تابحال بهش توجه نکرده بودم همین خشم از لذت بردن هست. حالا به ویژگی جنسی چاکرای دوم هم توجه کنید. ما آدم‌ها خیلی از اوقات خشم خودمون رو با طعنه‌ها یا فحش‌های جنسی نشون میدیم. خشم رو روی موضوع‌هایی تخلیه می‌کنیم که منشا لذت و شادی ما هستن.

انسان و حتی حیوانات، ممکنه وابستگی و علاقه خاصی به مادرشون داشته باشن و ما این وابستگی و علاقه رو بارها دیدیم و بسیاری از افسانه‌ها و داستان‌های ما هم بر اساس همین ایده شکل گرفتن. وجود مادر میتونه برای موجود، بسیار آرامش‌بخش و لذت‌بخش باشه. رفتارهای تهاجمی و فحش دادن و آزار روانی و جسمی هم در ادامه متوجه همین ایده میشه. یعنی اینکه ما ناخودآگاه می‌دونیم که موجود روی چه موضوعی حساس‌تره و قلبا بیشتر ازش حس آرامش میگیره و به سراغ همون میریم. حالا علاوه بر مادر، به سراغ سرپرست‌ها و افراد عزیز یک فرد هم ممکنه بریم و خشم خودمون رو تخلیه کنیم. اون هم در قالب فحش‌های جنسی و یا رفتار جنسی خارج از حدود اخلاقی.

این رفتارهای بدیهی و تکراری، درس‌های زیادی در مورد چاکرای نارنجی و نحوه مراقبت و پرورش اش به ما می‌ده. به ما کمک میکنه تا دقیق تر به این چاکرا و ماهیت اش نگاه کنیم.

بعد از هفت روز، مجددا به سراغ پاکسازی چاکرای نارنجی خواهیم رفت، ولی امروز به سراغ چاکرای زرد رنگ میریم.

پاکسازی چاکرای زرد رنگ

به این چاکرا اصطلاحا شبکه خورشیدی هم گفته میشه. برخی عقیده دارن که در محل معده قرارگرفته. برخی عقیده دارن در محل ناف قرارگرفته. برخی هم عقیده دارن کمی بالاتر از ناف قرار داره. بیاید اجازه بدیم این چاکرا خودش به ما نشون بده که کجاست و چه ویژگی‌هایی داره.

عقیده دارم که رنگ زرد، فراوان ترین طیف رنگی در بین هاله‌های نورانی انسان‌هاست. یعنی بیشتر آدم‌ها یا هاله‌ای به رنگ زرد دارن یا رنگ زرد به‌عنوان رنگی‌های فرعی هاله‌شون به شدت خودنمایی می‌کنه. این انرژی به نظرم حتی بیشتر از انرژی سرخ‌رنگ برای رسیدن به موفقیت اجتماعی اهمیت داره. شاید اینطور به نظر بیاد که رنگ سرخ، لازمه‌ی رسیدن انسان به پول هست اما رنگ زرد، ثروتی فراتر رو در اختیار ما قرار می‌ده.

میتونه هم باعث رسیدن انسان به ثروت مادی بشه و هم به ثروت‌های غیر مادی. به‌طور مثال حس اعتماد به نفس لزوما ماهیت فیزیکی نداره و هر جا که به سراغ ما بیاد، یک تجربه وسوسه کننده و لذت بخشه که دوست داریم بیشتر هم به دستش بیاریم. اما متاسفانه لزوما از راه خوبی هم به دستش نمیاریم و ممکنه به‌راحتی این انرژی از ما دزدیده بشه. به‌طور مثال اعتماد به نفسی که در یک رقابت به دست بیاد چیز پایداری نیست و میتونه به‌سرعت از بین بره.

رقابت کردن؛ مخصوصا شیوه‌ی ما آدم‌ها در رقابت‌های تحصیلی و شغلی و ورزشی به شدت بیمارگونه است و انرژی‌ای که از این راه به دست میاد میتونه به سیستم انرژی ما آسیب بزنه. اما انرژی اعتماد به نفسی که از انجام کارهای مفید به دست بیاد هر چقدر هم اندک باشه یک ثروت قابل اتکا و ماندگار تره.

حالا به سراغ مراقبه پاکسازی چاکرای سوم میریم. این بار هم به شکل چهارزانو یا اصطلاحا لوتوس می‌شینم و مشغول مراقبه میشم. مراقبه رو میشه به‌صورت دراز کشیده هم انجام داد و طبعا به اون شکل، راحت‌تر هم هست. این‌که به انجام مراقبه به حالت لوتوس به نحوی ایمان آوردم برمیگرده به حدودا یکسال پیش که مدتی مراقبه انجام می‌دادم ولی متاسفانه زیاد تغییری توی احساساتم ایجاد نمیشد و همه‌اش احساس می‌کردم هاله ام ضعیفه و به‌سرعت انرژیم از بین میره. نامه‌ای به فرشته‌ها نوشتم و ازشون پرسیدم که چرا این مراقبه‌ها کمک خاصی بهم نمیکنه؟ اون روز خواب دیدم که با فردی درون یک دفتر کار می‌کنم. اون از من خواست که فردی رو در حالت مراقبه لوتوس طراحی کنم. به حالت تله پاتی میگفت که: این کار رو انجام بده تا بفهمی مراقبه لوتوس چه تغییراتی در سیستم انرژیکی ایجاد میکنه و بیشتر باهاش آشنا بشی.

"تله پاتی" عمدتا با انتقال انتزاعی مفهوما ارتباط داره و محدودیت‌های زبانشناسی نداره. یعنی اگر این توانایی درون ما انسان‌ها فعال بشه، نه فقط کلمات که حتی تصاویر و رنگ‌ها و احساسات بسیار عمیق رو میشه در یک لحظه‌ی بسیار کوتاه منتقل کرد. این خواب هم به همین راحتی بهم فهموند که حالت ذهنی و جسمی من در حین مراقبه، در نتیجه‌ای که از این کار می‌گیرم میتونه تاثیرگذار باشه.

.

.

.

صبح روز بعد

گزارش خواب در مورد چاکرای زرد رنگ

این بار خودم رو در قالب یک فرد مذکر می‌دیدم که زندگی جالبی رو پشت سر میذاشت. نکته جالب در مورد این خواب این بود که من هاله‌ی زرد رنگ داشتم درحالی‌که هاله‌ام درواقعیت به رنگ دیگه‌ای هست. در عالم خواب می‌دیدم که فردی مشهور با محبوبیت اجتماعی بالا بودم. چهره مقبولی هم داشتم و دیگه دوران میانسالی و بازنشستگیم از راه رسیده بود. همسرم یک نقاش بود که برای نوشتن یه گزارش راحت‌تر، با اسم ساغر ازش یاد می‌کنم. من بازیگر بودم و ساغر یه نقاش. اون به اندازه من شهرت نداشت گرچه همیشه فرصت‌هایی برای رسیدن به این حد از مقبولیت در اختیارش بود اما بنا به دلایلی که در ادامه گفته میشه، سعی می‌کرد تا جای ممکن از جامعه فاصله بگیره.

ساغر مهم‌ترین فرد زندگی من بود و دوست داشتم براش زندگی خوبی رو فراهم کنم اما ثروت و شهرت من به جز یک رفاه مالی خوب، سود دیگه‌ای براش نداشت. حتی با ثروتم کار بخصوصی نمی‌تونستم براش انجام بدم. به‌طور مثال ساغر همیشه لباس‌های به شدت ساده و کهنه‌ای می‌پوشید و اگر نمی‌شناختم‌اش فکر می‌کردم یک فرد فقیره. کفش‌هاش اونقدر قدیمی بود که همیشه دوست داشتم از فرصتی استفاده کنم و اون‌ها رو دور بندازم و براش کفشای جدید بخرم. اون کفش‌ها اونقدر قدیمی بودن که مطمئن بودم دیگه چیزی شبیه شون توی بازار پیدا نمیشه. اما اگر کفش‌ها رو دور می‌نداختم ساغر غصه می‌خورد.

همونطور که گفته شد در دوران بازنشستگی بودم. به شهر به نسبت کوچکتر و خوش آب و هوایی رفتیم. قصد داشتیم اونجا موندگار بشیم. تفریح ما هم این بود که به پارک یا خیابون‌های کم تردد شهر می‌رفتیم و به ابرها، خونه‌ها و آدم‌ها و گربه‌ها نگاه می‌کردیم. برای من فرقی نداشت چطور وقت بگذرونیم. حتی از این کار هم لذت می‌بردم. همسرم اصرار داشت که همچین تفریحایی داشته باشیم چون ساده بودن و از شلوغی به دور بود.

یادمه که یک روز توی یه خیابون داشتیم به هوای پاییزی و نیمه ابری بعد از بارون نگاه می‌کردیم. ساغر به چند تا بچه که تازه از مدرسه تعطیل شده بودن اشاره کرد. اونا کنار یه دریچه فاضلاب ایستاده بودن و اسباب بازی داشتن. اسباب بازی یک نفر از اون‌ها توی دریچه افتاد. دریچه قفل خورده بود و بچه‌ها نمی‌دونستن باید چیکار کنن. به یک اداره توی اون شهر رفتیم تا اون دریچه رو باز کردن و اسباب بازی‌ها رو

بیرون کشیدن. کار عجیبی بود و شاید اگه ساغر نمی‌گفت اصلا انجام اش نمیدادم. اما افراد اون اداره تا چشم‌شون به من افتاد منو شناختن و کاری که ازشون خواستم رو با کمال میل انجام دادن.

یکی از برنامه‌هام این بود که برای همسرم یک نمایشگاه نقاشی درست کنم چون می‌دونستم اون تا بحال نمایشگاهی نداشته و صرفا نقاشی می‌کشیده. اما وقتی این موضوعو باهاش در میون گذاشتم اون خندید و علاقه چندانی نشون نداد. همچنین متوجه شدم این موضوع براش یک زنگ خطر هست. اون به‌طور واضحی از معاشرت‌های غیر ضروری با آدم‌ها بیزار بود و این موضوع بهش احساس ناامنی میداد.

کارها و علایق همسرم برام در ابتدا عجیب بود اما ناخودآگاه احساس می‌کردم اون همون اندازه که من درواقعیت صاحب ثروت و محبوبیت اجتماعی بودم، یک روان و ذهن ثروتمند داره و همین باعث میشه که به معنی واقعی کلمه از زندگی لذت ببره.

همیشه از این‌که آدم‌ها شیفته‌ی چهره یا شهرتم میشدن معذب بودم. باید خوشحال می‌شدم اما حس احمق بودن بهم دست میداد چون می‌دونستم اگر این چهره از بین بره دیگه این تعریف‌ها و ابراز محبت‌ها هم از بین میره. مخصوصا حالا که زمان وارد شدنم به دوران پیری و بازنشستگی از راه رسیده بود، این موضوع برام روشن‌تر شده بود. محبت طرفدارها واقعی نبود. اونها درونیات منو نه می‌شناختن و نه به نظر می‌رسید که براشون اهمیتی داره. هر وقت به این موضوع فکر می‌کردم اعتماد به نفسم نابود میشد.

ساغر رو بعد از یک مدت طولانی تنهایی پیدا کرده بودم. همیشه دوست داشتم فردی پیدا بشه که جلوش اینقدر حس احمق بودن بهم دست نده و به خاطر اینکه شهرت و محبوبیت دارم، باهام رفاقت نکنه و بتونم جلوش راحت و معمولی باشم. ازم توقعات عجیب و غریب نداشته باشه و درک کنه که منم دوست دارم خیلی معمولی با زندگی معامله کنم و لذت ببرم.

ساغر با این‌که گاها می‌ترسید به خاطر ظاهر ساده‌اش یا دخترهای بسیار زیبای دیگه تنهاش بذارم اما حتی این ترس هم باعث نشد که با زیبایی ظاهری دیگران وارد رقابت بشه. پیری و فرسودگی و ناتوانی جسمی داشت همه ثروت‌های بیرونی من رو از بین میبرد اما به لحاظ روانی روز به روز ثروت مندتر می‌شدم. درست مثل ساغر.

این خواب بسیار خوشایند بود و کاملا من رو به دنیای یک مرد میانسال مشهور و محبوب برد. خواب‌ها همچین پتانسیل‌های خاصی دارن. اینکه می‌تونن آدم رو درون خودشون غرق کنن و فرصت بدن که شخصیت‌ها و احساسات مختلف رو عمیق‌تر و ملموس‌تر درک کنیم.

این خواب در مورد انرژی زرد رنگ و چند فقره احساسات مهمی که درونش وجود داره حرف زد. اون مرد بازیگر همیشه در دنیای پر از رقابت و تجارت بازیگری و درگیر محبوبیت اجتماعی بود و همسرش مشغول جمع کردن یک ثروت درونی بسیار کلان. مرد بازیگر، متوجه این ثروت شد و از این رویه تاثیر هم پذیرفت. کاراکتر ساغر بسیار کاراکتر دلنشینی بود.

.

.

.

فعلا از چاکرای سوم می‌گذریم و به سراغ پاکسازی چاکرای قلب میریم. چاکرای سبز زمردی. برخی عقیده دارن که این چاکرا از محل قلب فیزیکی نشات می‌گیره. به نظرم این یکی از قوی‌ترین چاکراهایی هست که ما آدم‌ها می‌تونیم داشته باشیم. بخصوص افرادی که احساسات قلبی شدید دارن یا اصطلاحا زیاد رمانتیک هستن. اما این چاکرا فقط مسئول مدیریت احساسات رمانتیک نیست و می‌تونه برای ما درس‌هایی در مورد شجاعت و مبارزه هم داشته باشه.

رنگ سبز، رنگ غالب هاله افرادی هست که بیشتر درزمینه‌های نظامی و دیپلماتیک مشغول فعالیت هستن. اکثر جنگ جوهایی که تا به امروز دیدم، یا طیف‌های سبز رنگ به‌عنوان رنگ غالب هاله‌شون بوده یا حداقل به‌عنوان رنگ‌های فرعی به خودنمایی قابل‌توجهی رسیده بود. رنگ سبز همچنین رنگ درمانگری هم هست و بین قشر پزشک و پرستار هم بسیار رایجه. دیگه بستگی به خوده افراد داره که از این انرژی در مسیر خوبی استفاده کنن یا تبدیل به افرادی منفی یا سو استفاده‌گر بشن.

امروز هم به حالت لوتوس مراقبه می‌کنیم تا ببینیم این چاکرا چطور خودش رو به ما نشون می‌ده.

.

.

.

.

.

.

صبح روز بعد

بعد از مراقبه برای پاکسازی چاکرای قلب، خواب پر و پیمونی دیدم که تا همین الان از برخی جهات برام عجیبه. از این بابت که دوست دارم بدونم این خواب چه درس‌هایی در مورد چاکرای قلب به همراه داشته. در عالم خواب می‌دیدم که با چند نفر از دوستانم برای تفریح، از شهر خارج شدیم. ما سوار ماشین شدیم و یکی از دوستانم راننده بود. اون موجود خوش قلبی نبود و به مسخره کردن و آزار رسوندن به دیگران شهرت داشت. در عالم خواب هم وقتی به یه مزرعه رسیدیم، عمدا ماشین رو منحرف می‌کرد تا زمین مزرعه رو خراب کنه.

اون مزرعه متعلق به یکی از کارفرماهای خوش قلبم بود که در مورد حسن نیت اش شکی نداشتم. اون آدم بسیار زحمت کشی بود که حقوق خیلی خوبی به کارمنداش می‌داد. از راننده پرسیدم: چرا داری زمینشون رو خراب می‌کنی؟

اون خندید و گفت: عمدی نبود، ماشین از دستم در رفت.

عملا باهاشون قهر کردم و از ماشین پیاده شدم و تصمیم گرفتم دیگه باهاشون رفاقتمو ادامه ندم. قصد داشتم به صاحب مزرعه کمک کنم چون ظاهرا در نگهداری از اون زمین بزرگ که بخشیش یک باغ با درخت‌های میوه بود به مشکل خورده بود. اون باغ و زمین، فوق‌العاده زیبا بود و پتانسیل داشت که زیباتر هم بشه. صاحب باغ رو مشغول صحبت با چند پیمانکار دیدم. اونها داشتن درباره‌ی انواع حصار صحبت می‌کردن. اما هر حصاری که پیشنهاد می‌دادن یک ایرادی داشت و استفاده ازش نمی‌تونست جلوی دزدا رو بگیره.

همون لحظه که ما اونجا بودیم، یک پسر جوون و زن میانسال که به نظر می‌رسید مادرش باشه، با کیسه‌هایی پر از میوه از باغ ها بیرون اومدن و ظاهرا این میوه‌ها رو دزدیده بودن. چون فکر می‌کردن این زمین تحت حفاظت نیست و می‌تونن راحت میوه بردارن. یا شایدم فکر کرده بودن یه زمین برای استفاده عمومیه. به هر صورت میشد دید که صاحب باغ از این موضوع خوشحال نیست. توی یکی از کیسه‌هایی که پر کرده بودن، تعداد زیادی سیب‌های درشت به رنگ سبز خوشرنگ بود.

کارفرماها رو موقتا مرخص کرد تا بعدا فکری به حال حصارهای باغ کنه. با هم قدم زدیم و به صاحب باغ گفتم: پدر بزرگ من به روش دیگه‌ای از باغاش مراقبت می‌کرد.

پرسید: چطور؟

گفتم: اون هر شب به باغاش میرفت و تا صبح نگهبانی میداد. منظورم این هست که از انسان‌ها برای مراقبت استفاده کن. بخشی از هزینه و سرمایه‌ات رو صرف حقوق دادن به نگهبان‌ها کن. اونها چیزی هستن که بهشون نیاز داری.

صاحب باغ تا اون روز در مورد نگهبان‌ها ایده ای نداشت. یا احتمالا چون هزینه کردن برای نگهبان در اون جامعه رایج نبود، مایل نبود که به سراغ این ایده بره. انتظار داشت که با یک دیوار یا حفاظ، مشکل حل بشه. اون تصمیم گرفت یک حصار ساده درست کنه و چهار نگهبان با تجهیزات لازم استخدام کنه که مراقبت ۴ دیوار باغ باشن.

خوشبختانه برای من هم توی اون باغ کاری پیدا شد و جایی کار می‌کردم که زیبا و آرامش بخش بود.

یکروز بعد از اینکه کارهای باغ تموم شد، صاحب باغ کارمنداش رو دعوت کرد که برای شام به تالار بزرگی بریم. اونجا به کمک محصولات باغ و زمین زراعی، غذاهای متنوعی درست شده بود. اونجا یکی از دوستانم رو دیدم که به رغم وجود غذاهای متنوع، اصرار داشت که یک خوراک گوشتی سنگین رو بخوره. خوراکی که زیاد ظاهر جالبی هم نداشت. اما اون به خوراک گوشتی اعتیاد داشت و این براش مطبوع‌تر بود.

این خواب کمی طولانی‌تر هست اما فکر می‌کنم تا همین جا کافی باشه چون سمبل‌های بسیار مختلفی داره.

گیاهان و کشاورزی، توصیف کننده یکی از توانایی‌های بسیار جالب و عجیب ما آدم‌هاست که در مسیر رشد ذهنیمون تاثیر عمیقی دارن. این موضوع وقتی‌که در عالم خواب ظاهر میشه می‌تونه سمبل اون تلاش‌ها و ظرافتی باشه که برای به دست آوردن احساسات مثبت به کار می‌گیریم و خوراک روح و فکرمون رو تامین میکنه.

کشاورزی تا گوشت خواری بسیار متفاوته. در عادت گوشت خواری، ما موجودات رو از بین میبریم و با از بین بردن‌شون بهره بخصوصی به طبیعت نمیرسه. اما وقتی گیاهان رو پرورش می‌دیم، میشه ازشون بذر و مواد اولیه مختلفی گرفت. اونها نیاز ما به طیف زیادی از مواد دارویی و آرایشی و بهداشتی رو برطرف میکنن. اما عادت گوشت خواری، با توجه به نیاز ما آدم‌ها به خوراکی، پیش از این‌که اون گونه حیوانی بتونه خودش رو تکثیر کنه، باعث از بین رفتن‌اش میشه. من نمیتونم در دنیای واقعی به شما آمارها و مقاله هایی در این باره رو معرفی کنم چون تخصص من اعتبار سنجی چنین گزارشاتی نیست. صرفا شما رو دعوت می‌کنم که به تجربه و بدیهیاتی که از دنیای حیوانات می‌دونید توجه کنید. به‌طور مثال به بازه‌های زمانی که مرغ‌ها یا گاوها میتونن تکثیر بشن دقت کنید. سرعت تکثیر شدن این موجودات نسبت به نیاز انسان‌ها به خوراکی

خیلی کنده و همین الانشم ما به شکل سو استفاده‌گرانه و در شرایط بدی این موجودات رو پرورش میدیم تا خوراک ما رو تامین کنن. مرغداری‌ها یا گاوداری‌ها هیچ کدوم شکل جالبی ندارن و در بهترین حالت این حیوونا رو یکجا چپوندن و اونها مجبورن ساعت‌های زیادی اون بوها و شرایط رقت انگیز رو تحمل کنن. قابل درک هست که چرا آدم‌ها به بهره کشی از حیوونا عادت کردن. چون گوشت لذیذی دارن و کسب درامد از این راه بسیار لذت بخشه. اما برام عجیبه که چرا ما آدم‌ها حاضریم با خودمون هم مثل اون حیوونا رفتار کنیم؟ چه در خاورمیانه چه در کشورهایی که مقصد مهاجرت ما برای رسیدن به زندگی رویایی هستن، ساعت‌ها کار می‌کنیم تا صرفا بتونیم نیازهای اولیه زندگی مثل خوراک و خونه رو تامین کنیم. سرمایه‌دارها که تعداد محدودتری دارن، شبیه به صاحبای مرغداری و گاوداری هستن و ما به اندازه همون موجوداتِ درون مرغداری و گاوداری، تحت فشار کاری و استرس هستیم و به این شرایط عادت کردیم.

خیلی از ما ناخودآگاه به این موضوع باور داریم که انسان‌هایی که فقیر هستن نباید تولید مثل کنن و زندگی کردن فقط حق افرادیه که ثروت کافی دارن که خوراکی و خونه تهیه کنن. این دیدگاه اجازه نمیده که ایده‌ای برای از بین بردن این شیوه‌های بهره کشی پیاده کنیم.

به هر چیزی که اعتیاد پیدا کنی، تحمل کردن‌اش هم راحت‌تر میشه. درست مثل زندگی کارمندی. برخی از ما تمام هفته آرزو می‌کنیم که زود تر آخر هفته برسه و استراحت کنیم و آخر هفته که میشه از بیکار نشستن توی خونه یا ساعت‌هایی که برای خودمون هست کلافه یا کسل میشیم. یا سال‌ها منتظر دوره بازنشستگی میمونیم اما وقتی این دوران از راه میرسه باز هم کم پیش میاد که سالم یا تر و تمیز زندگی کنیم و عادت‌های بیمارگونه دیگه‌ای رو در پیش می‌گیریم.

عمر و انرژی جوانی ما یک منبع مولد نیست و بالاخره یکروز این جوهر تموم میشه. درست مثل مصرف خوراک گوشتی. یک روز که در اوج اعتیاد به این ماده هستیم بالاخره تموم میشه و برای ما دشوار خواهد بود که گرسنگی خودمون رو برطرف کنیم.

ایده آل‌های کارمندی ما هم به نظر میرسه داره به همین عاقبت دچار میشه.

کشاورزی و استفاده از گیاهان مثال افرادی هست که ذره ذره و با زحمت خودشون برای به بار نشستن سود تلاش میکنن. البته همه این گیاهان لزوما خوب نیستن اما این نوعی از تجارته که افراد بسیار صبور قادرن ازش بهره ببرن. برای همینه که تعداد افرادی که مثل یک کشاورز فکر میکنن کمه. به‌طور مثال یک نویسنده رو در نظر بگیرید که تا پایان نوشتن یک کتاب، ایده روشنی نداره که این نوشته بنا هست چه مقدار بهش سود برسونه یا خونده بشه. ایده ای نداره که این انرژی و وقتی‌که میذاره قرار هست چه مقدار بهش ثمرات مادی و ذهنی و روحی برسونه. به علاوه لازمه خیلی صبور باشه و پی کار رو بگیره. اگر کتابش

رو رها کنه، ایده خشک میشه. درست مثل یک زمین کشاورزی که اگر بهش رسیدگی نشه، تمام محصولاتش ممکنه از بین بره.

کشاورز ها چه کشاورز های واقعی که روی زمین های فیزیکی کار میکنن چه افرادی که از خاک فکر آدم‌ها استفاده میکنن تا محصولات فکری رو به ثمر برسونن، نه تنها باعث توسعه فقر نمیشن که با ایده ها و ابتکارات و علم خودشون میتونن جوامع جالب‌تری رو خلق کنن.

ما چاکرای قلب رو با رنگ سبز میشناسیم و از مبارزه صحبت شد. در داستان این خواب، ما نگهبان ها رو داشتیم و مراقبت شبانه روزی از محدوده باغ. اینها همه، ایده ها و معانی جالبی رو به ذهن تداعی میکنن.

سریال جالب مستر روبات، در مورد یه برنامه نویس با استعداد هست که خیال داره با سرمایه‌دار ها و افرادی که از مردم سو استفاده میکنن به نحو خاصی مبارزه کنه. اما در این راه با مشکلات زیادی هم روبه‌رو میشه و خودش هم درگیر اعتیاد و مشکلات خاصی هست که کار رو براش سخت تر میکنه. الیوت رو در ابتدا به شکل یک کارمند معمولی میبینیم که با دقت خاصی افراد اطرافش رو آنالیز میکنه و با همین شیوه به سمت مبارزات خودش پیش میره. الیوت اغلب اوقات مشغول آنالیزه درحالی‌که دیگران در مورد دنیای درونی این موجود اطلاع خاصی ندارن. بخش زیادی از روایت و دیالوگ های جالب سریال مختص همین افکار و دنیای جالب الیوت هست. اون به دنبال مراقبت از اصالت وجودش هست و به وضوح دوست نداره که خوراکی‌هایی که روی میز اون جامعه است عادت کنه. الیوت نمونه بارز یک مبارز و نگهبان هست.

من و شما هر دو خوب میدونیم که سیستم سرمایه‌داری مثل زالویی هست که خون ما رو میمکه و عمر ما براش اهمیتی نداره ولی وقتی‌که صحبت از بهینه زندگی کردن در میون باشه، و قرار باشه مثل آقای الیوت برای بهبود وضعیت زندگیمون تلاش کنیم، میبینیم که تصمیمات سختی پیش روی ما هست و این مبارزه ما رو وادار میکنه تا ایرادات شخصیتی خودمون رو از بین ببریم. و تازه میبینیم که چقدر به عادت‌ها و احساسات بد دچار شدیم و چقدر رها شدن ازشون به صبر و حوصله نیاز داره.

.

.

.

اما حالا نوبت به پاکسازی چاکرای بعدی رسیده. اونطور که میگن این چاکرا در محدوده گردن و گلوی ما قرار داده و رنگش یک آبی روشن یا حالت سبزآبی هست. طیف های بسیار متنوعی از این رنگ رو درون هاله انسان‌ها میشه دید. طیف های رنگی هاله، بسیار متنوع هستن و محدود به هفت رنگ اصلی چاکراها

نیستن. به‌طور مثال ما برای چاکرای گلو یک رنگ سبزآبی خالص رو در نظر میگیریم ولی وقتی‌که به هاله‌های انرژیکی نزدیک به این رنگ نگاه کنیم میبینیم که بعضی ها هاله‌های آبی یخی خیلی رنگی دارن، مال برخی به سفید گرایش داره، هاله‌ی برخی سبز آبی تر هست و مال برخی بیشتر با غلبه سبز روشن هست. برای تفسیر این هاله ها هم بهتره که حساسیت بیشتری به خرج بدیم و صرفا به ویژگی‌های اصلی یک چاکرا اکتفا نکنیم.

چند نفر از افراد سرشناس که هاله‌هایی نزدیک به رنگ چاکرای گلو داشتن رو علاقه دارم که معرفی کنم: زیگموند فروید، ژاک دریدا (یک فیلسوف که نظرات جالبی در مورد روان انسان داشته و از نظرات فروید هم خیلی خوشش اومده) و صادق هدایت. این چند نفر با توجه به کار فکری زیادی که انجام دادن میتونن مثال های خوبی برای مطالعه این رنگ باشن. جالبه بدونید رنگ دوم هاله‌ی هر سه نفر نقره ایه.

بیشتر افراد روانشناسی که تا امروز دیدم هاله‌هایی به رنگ آبی روشن داشتن. آبی فیروزه ای، آبی یخی، آبی مایل به نقره ای.... شاید به این دلیله که شناخت انسان‌ها در ارتباط گرفتن باهاشون گره خورده و کار ساده ای نیست. به‌طور مثال برای شناخت طبیعت یا سنگ ها یا گیاهان، شما نیازی نیست که زبان پیچیده آدم‌ها و حالات روانی مرموزشون رو بشناسید. ساختار طبیعت متفاوت هست و شناختش احتمالا به اندازه شناخت آدم‌ها دشوار نیست.

از نوشته های بی رودروایسی و صادقانه‌ی صادق هدایت میشه فهمید که تمرکز در مورد دیدن ذات آدم‌ها میتونه چقدر ناخوش آیند و منزجر کننده باشه. اما بالاخره افرادی باید باشن که در این باره احساس مسئولیت به خرج بدن و نقشه ها و ابزار هایی برای درک و بهبود روان انسان ارائه بدن.

چاکرای گلو دقیقا در محلی قرارگرفته که ما به کمک اش صحبت می‌کنیم و احساسات درونی خودمون رو به اشتراک میذاریم. همچنین زمانی که برخی احساسات خودمون رو سرکوب می‌کنیم و سعی می‌کنیم به‌صورت کلام بروز پیدا نکنه ممکنه فشاری رو در ناحیه گلو احساس کنیم. مثل وقتی‌که سعی می‌کنیم خشم یا بغض خودمون رو از بین ببریم.

این چاکرا یک چاکرای بسیار جالب هست. عقیده دارم هر چه به سمت چاکراهای بالاتر بریم، ساختار اون ها بیشتر ما رو از موجودات دیگه مثل گیاهان متمایز میکنه و به ما یادآور میشه که ما انسان‌ها چقدر مولد هستم. این چاکراها بیشتر از مراکز انرژی قبلی، قدرت کلام و کلمات و ارتباط برقرار کردن به شیوه پیچیده انسانی رو به ما یادآور میشن. شیوه هایی که ما به کمک شون، طولانی و پیچیده تر فکر می‌کنیم و دانش خودمون رو برای افرادی که ممکنه قرن ها بعد از ما به این دنیا سفر کنن به یادگار میذاریم.

گیاه یا حیوانی که امروز میمیره، حتی اگر چیزی از خودش به یادگار بذاره، به شیوه هایی کاملا متفاوت با ما انسان‌ها انجام اش می‌ده. اونها مثل ما کتاب نمینویسن یا زبان های نوشتاری رو اختراع نمیکنن. آواها و سیستم زبانی اونها مثل ما نیست.

مراقبه پاکسازی چاکرای گلو رو به همون شیوه ساده‌ی روزهای پیش انجام میدم تا ببینیم این چاکرا چه موضوعاتی در مورد ماهیت خودش رو برای ما افشا میکنه.

.

.

.

یک روز بعد

معمولا مراقبه ها رو موقع ظهر انجام می‌دادم اما الان ساعت یازده شبه و تازه فرصتی پیش اومده تا درباره‌ی تجربه‌ام از پاکسازی چاکرای گلو بنویسم و به سراغ پاکسازی چاکرای بعدی بریم. روز بسیار عجیب و پر ماجرایی بود. به علاوه چرخه‌ی خوابم هم با خواب‌های طولانی و دنباله داری گره خورد. قصد دارم اون بخش از خواب‌هایی که بیشتر مربوط به چاکرای گلو به نظر میرسن رو تعریف کنم.

در عالم خواب می‌دیدم که به دوران دبیرستان برگشتم و از یک کالج غیرقابل اعتماد و مشکوک به سراغمون اومدن تا ازمون یک امتحان برای ورود به کالج بگیرن. من علاقه‌ای نداشتم به اون کالج برم و توی آزمونش شرکت کنم اما به نحوی توی عمل انجام شده قرار گرفتیم. منم صرفا یکی دو درس مثل تاریخ و جامعه شناسی رو خیلی الکی و با بی دقتی جواب دادم. روند آزمون هم اینطور بود که به همراهش یک لیست انتخاب رشته هم ارائه میدادیم و منتظر میموندیم تا جواب آزمون بیاد. تبعا منم به شکلی انتخاب رشته کردم که رشته‌ی خاصی قبول نشم و فقط چند تا رشته ی محدود رو انتخاب کردم.

وقتی جواب آزمون اومد متوجه شدم که باوجود نمره‌ی کمی که گرفتم، اونها بهم اجازه دادن که به اون کالج برم و رشته‌ی روانشناسی رو بخونم. این موضوع برام عجیب بود چون من اصلا نه سوالات درس روانشناسی رو جواب داده بودم و نه حین انتخاب رشته به سراغش رفته بودم. اون کارنامه حس بدی بهم میداد چون اطلاعاتی که ویژگی‌های شخصی ما درونش به چشم میخورد. مثل مدل مویی که اغلب انتخاب می‌کنیم یا لباس هایی که میپوشیم.

درواقع حسم این بود که اونها سعی داشتن ما رو به زور به اون کالج ببرن و چیزای منفی ای که خودشون توی سر داشتن رو به ما یاد بدن.

بعد از این خواب ناجالب، روزی پر از دو دلی و حس ناامنی داشتم.

قرار شد که مقاله ای برای سایتی بنویسم که براش کار می‌کنم. این سایت در مورد فروش وسایل پزشکی و دندانپزشکی مثل یونیت دندانپزشکی، روپوش پزشکی و کیت‌های جراحی فعالیت میکنه. میدونستم نقدی که درون این مقاله‌ی جدید هست میتونه باعث واکنش بعضی از بازاریاب ها و تولید کننده هایی بشه که با سایت ما همکاری قدیمی دارن. اما سکوت در مورد یک سری نقص های بدیهی و ثابت شده از طرف سایتی که هم‌زمان با فروش این محصولات، اطلاعات مختلفی در مورد دستگاه ها و ابزار های پزشکی منتشر میکنن میتونه اعتبارش به‌عنوان یک منبع رو زیر سوال ببره. چون دیگه صرفا یک سایت فروشنده نیست، یک منبع خبریه.

سردبیر مجله اینترنتی ما مشکلی با این موضوع نداشت اما همکارانم من‌جمله افراد ویراستار که تا امروز مشارکت کمی توی همفکری دادن داشتن، مخالفت‌های دلهره آوری انجام دادن. یکی از اون ها خیلی سربسته بهم توضیح داد که این کار میتونه باعث بشه که کم‌کم کارمو از دست بدم یا حتی بعضی از بازاریابا باهام برخورد بدی کنن. این قبیل صحبت کردنا بیشتر بوی تهدید می‌ده تا یک توصیه دوستانه. به هر صورت باوجودی که قبلا هم با همچین مواردی توی محیط‌های کاری برخورده بودم اما باز هم ترسیدم و حس ناامنی به سراغم اومد. مقاله ام آماده بود اما تردید داشتم که برای انتشار بفرستم اش یا نه؟

حالا به یاد میارم که یکی از درس‌های چاکرای گلو مرتبط با بیان صادقانه است. یعنی شجاعت اینو داشته باشی در مواقعی که لازمه، به شکل صحیح و با هدف ایفا کردن مفید ترین نقش، حرفی که به ذهنت میاد رو بزنی. ترسی که امروز داشتم طبعا چیز منطقی ای نبود و حتی موقعیت شغلیم اینقدر برام ارزش و اهمیتی نداشت که این کار باعث بشه از دستش بدم. اما داشتم اجازه می‌دادم که تردید به سراغم بیاد. تردید در مورد درست یا غلط بودن نوشته ام. درحالی‌که میدونستم تا جای ممکن سعی کردم یک نقد خوب انجام بدم.

وقتی‌که تحت تاثیر احساس‌ترس و نگرانی بودم، تصمیم گیری برام سخت بود و حتی به یاد محتوای خیلی از مقاله های قبلیم افتادم و چیزهایی که حس می‌کردم حساسیت برانگیز هستن اما بعد به یاد آوردم که من فقط دارم به ترسم غذا میرسونم و ادامه دادن این افکار قرار نیست که کمکی بهم کنه.

هر چیزی که بنویسم، هر قدمی که بردارم، هر غذایی که میخورم، میتونه با کمی ریسک همراه باشه یا در مورد صحیح بودن انجام اون کار ها کمی تردید داشته باشم، اما قرار نیست که این تردید باعث بشه از کارهای چرخه‌ی طبیعی زندگیم دست بکشم. در این مورد من حمایت کارفرما و سردبیرم رو داشتم اما داشتم تحت تاثیر همکارایی قرار میگرفتم که هیچ وقت نظر خوبی نسبت به من نداشتن و وجودشون هیچ وقت کمکی بهم نکرد بلکه بارها باعث دردسرم شد.

درسی که امروز از چاکرای گلو گرفتم خیلی جالب و غیر منتظره بود. فکر می‌کنم از این به بعد بتونم در مورد کارهایی که انجام میدم و چیزهایی که مینویسم با خودم صادق تر باشم.

اما حالا به سراغ پاکسازی چاکرای بعدی میریم که در ادبیات عمومی به چاکرای چشم سوم مشهوره. منبع انرژی‌ای بسیار حساسیت برانگیز که اغلب افراد علاقه دارن قدرت های مربوط بهش رو فعال کنن و از این طریق به خواسته‌هایی برسن که اغلب اصلا جالب نیست. پیشگویی، و کنترل ذهن و اراده دیگران، یا فضولی های بی مورد توی زندگی مردم.

خوشبختانه توی این کتاب چیز زیادی برای اینطور افراد طمعکار وجود نداره و اگر به هوای این موضوع کتاب رو شروع کردید، میتونید همین الان کنارش بذارید.

چاکرای چشم سوم بسیار آسیب پذیره و انسداد هایی که در طول زندگی بهش دچار میشیم میتونه تا حد زیادی متوجه همین چاکرا باشه. وقتی چشم سوم آسیب ببینه یا مسدود بشه میتونه خودش رو در قالب احساساتی مثل بدبینی شدید یا فریب خوردن های بسیار فاحش نشون بده. طبیعیه که افراد علاقه مند به فعال سازی چشم سوم و قدرت های متافیزیکی بیشتر هم در این زمینه آسیب ببینن چون به سراغ کار کردن با چیزی رفتن که آسیب دیده و داره مثل یک کمان کشیده شده که خوده فرد رو هدف قرار داده کار میکنه. چاکرای چشم سوم اشاره به اون دسته از توانایی‌های ذهنی ما داره که کمک میکنه حقایق مختلف رو درک کنیم. شاید برای همینه که اغلب در بین فیلسوف ها، افرادی با چاکرای آبی پر رنگ یا نیلی رو میبینیم. گاهی اوقات انجام دادن یک کار به نظر راحته اما برای فردی که به دنبال حقیقت هست و ذهنی فیلسوف داره، انجام دادن کارهایی که حقیقتش براش روشن نیست میتونه دشوار باشه.

با نگاهی به محیط اطرافمون میتونیم بفهمیم که دوره‌ی فلسفیدن تموم نشده و این مباحث محدود به دانشگاه ها نیستن. هر چند ما لزوما خوب فکر نمیکنیم اما خیلی از سوالاتی که مطرح می‌کنیم و ذهن ما رو مشغول کرده اصولات سوالاتی فلسفیه. مثل جملات کلیشه ای عاشقانه یا مفاهیمی که توی موسیقی های رمانتیک ما باب شده یا جو هایی که توی توییت ها و پست های اینستاگرامی مطرح میشه. آدم‌ها فلانن، زن‌ها بیسارن، مرد ها بیسارن.

نسبت به این محتواهای فلسفی هم دعوا ها و موضع گیری های خاصی صورت میگیره و رسما بحث های فلسفی ایجاد میشه. این جو رو به وضوح میشه توی توییتر دید. مشابه این شیوه های سوال پرسیدن رو میتونید توی کتاب های فلسفی ببینید. از یه فیلسوفی یاد می‌کنم که الان کتاباش به‌راحتی پیدا میشه و از شهرت زیادی برخورداره یعنی نیچه. اگر به سراغ کتابای این آقا برید پر از سوالات و نظرات عجیب و غریب و اصطلاحا توییتری در مورد زن‌ها و مردهاست. فکر میکنید چی میشد اگر نیچه الان به توییتر میومد و اکانت می‌ساخت و نظرات فلسفیش رو نشر میداد؟ من که فکر نمیکنم بازخورد های جالبی دریافت کنه.

اما بهتره بیشتر از این راجب چاکرای چشم سوم صحبت نکنم و بذاریم که این چاکرا در حین مراقبه پاکسازی بشه و خودش به ما نشون بده که چی هست و چه سیستمی داره. درست مثل روز های پیش مراقبه می‌کنم و سعی می‌کنم حین مراقبه به چیزی غیر از چاکرای چشم سوم و پاک شدنش از انرژی‌های منفی فکر نکنم.

.

.

یک روز بعد

امروز در حالی از خواب بیدار شدم که یه هشدار رو در اخرین داستان خوابم مشاهده کردم. این خواب یه داستان تکراری و ثابت شده داشت و بر حسب اتفاق متوجه شدم که امروز احتمالا قراره چه احساسی رو تجربه کنم. چشم سوم به ما کمک میکنه که حقایق رو ببینیم. اما درک حقایق میتونه گاها دشوار باشه. یعنی نتونیم قضاوت درستی در مورد تصاویری که میبینیم انجام بدیم و در نتیجه به دردسر بیوفتیم.

در عالم خواب می‌دیدم که یک مار کوچیک از باغچه، وارد خونه شد. این مار ظاهر عجیبی داشت. پوستی شبیه به مارمولک داشت و به نظر میرسید تازه متولد شده. در هر صورت دیدن اش نوعی حس انزجار رو در من ایجاد کرد. بر حسب اتفاق، کفش خوبی به پا داشتم و میتونستم به‌راحتی اون مار رو له و نابود کنم اما تردید کردم و ترسیدم. طی همین فاصله، مار فرصت کرد که به گوشه‌ای از دیوار بره و کمی به امنیت برسه. اما قاطع شدم که بکشمش پس پامو به سمتش بردم تا لهش کنم اما قبل از اینکه اقدامی‌کنم از خواب بیدار شدم.

در فرهنگ عمومی و تعبیر خواب‌های سنتی، مار رو به دشمن تشبیه میکنن. این دیدگاه، مناسب نیست و نمیتونه ما رو به درک روشنی از این خواب برسونه. تفسیر باید کاربردی باشه و بتونه ما رو برای روبه‌رو شدن با موقعیت های هشدار آمیز آماده کنه. در تعبیر سنتی گفته میشه که مار یک دشمنه و توضیحات روشنی در این باره وجود نداره یا بعضا تفاسیرشون در تجربه اصلا اثبات نمیشه.

در گذشته چیزی شبیه به این تفسیر رو انجام می‌دادم: هر چیزی که در عالم خواب میبینیم، نماد بخشی از افکار و شخصیت خوده ماست.

اما در حال حاضر دیگه همچین نگاهی به خواب ها ندارم و عقیده دارم انرژی‌ها و سمبل هایی که در عالم خواب میبینیم لزوما بازنمایی ما نیستن. اونها نماد انرژی‌هایی هستن که ما پتانسیل شباهت پیدا کردن بهشون رو داریم.

زمانی که از خواب بیدار شدم، میدونستم که احتمالا امروز یا طی روز های آینده، فرد یا فکری در مورد دیگران به سراغم میاد که من رو منزجر و ناراحت میکنه. چیزی شبیه به زخم زبون یا نیش خوردن. هدف این انرژی که بنا هست با یک فرد همراه بشه اینه که منو هم شبیه اون مار کنه. یعنی منم شروع کنم به مزاحمت، مختل کردن آرامش دیگران و زخم زبون زدن. پس با خودم گفتم: سعی کن امروز با کسی صحبت‌هات تند و خطرناک نشه و اگر دیدی کسی با انرژی منفی و حرفای ناخوش آیند به سراغت اومد، سعی کن ازش فاصله بگیری و جلوی حمله اش رو بگیری.

مشغول کارای روزمره‌ام شدم و از جایی که حدس نمیزدم این انرژی به سراغم اومد. یکی از دوستانم عکس پروفایلش رو عوض کرده بود و به نظر میرسید خیلی خوشحاله. به سراغش رفتم و کمی صحبت کردیم اما متوجه شدم لحظه ای حساسیتش بالا رفت و بدبین شد و چند جمله ناخوشایند بهم گفت. میدونستم اگر صحبت رو ادامه بدم، حرفاش عفونی تر میشه و انرژیم رو میبلعه. پس چت رو بستم و دیگه هم قصد ندارم جوابش رو بدم.

همیشه وقتی همچین خواب‌هایی رو میبینم با خودم فکر می‌کنم چطور میتونم همه ی اون موجودات ناخوش آیند و منفی رو توی خواب‌های بعدی بکشم و دیگه خوابی در مورد آسیب دیدن از دست این موجودات نبینم؟ مراقبه تا حدی به آمادگی روانی آدم برای روبه‌رو شدن با چالش های جدید کمک میکنه اما مهارتی که در اینجا به کارم اومد، مهارت نادیده گرفتن بود.

این اتفاق، چند وقت پیش هم رخ داد. یک روز خواب دیدم که توی حیاط خونه هستم و تازه از سر کار برگشته بودم. خسته بودم و علاقه‌ای نداشتم درگیر مساله خاصی بشم. توی حیاط یک مار رو دیدم. این مار اندازه متوسط داشت ولی نگرانم نکرد چون مرده بود. کاملا نابود شده بود.

بعد از این خواب، دقیقا همون روز، پیغامی از طرف یکی از دوستانم که چند وقت پیش از چشمم افتاده بود و دیگه اهمیتی نداشت دریافت کردم. طبعا چندان کنجکاو نشدم که باهاش همصحبت بشم و پیغامش رو حتی نگاه هم نکردم. اما این حس بهم دست داد که اون این بار هم با زبون تند و تیزش به سراغم اومده و اصلا به لحاظ روانی اونقدر قوی نیست که بتونه جلوی زبون تند و تیزش رو بگیره. سابقا بارها این رفتار زشت رو از خودش نشون داده بود و همین باعث شده بود که دوستی ما به پایان برسه.

اون حتی به سراغ یکی از دوستان مشترکمون رفت و ازش شماره ی جدیدم رو خواست اما از دادن شماره جدیدم امتناع کردم و خوشبختانه اون زبون تند و تیز هم راهی به زندگی من پیدا نکرد. اما همونطور که دیدن یک مار مرده توی حیاط زیاد جالب نیست، دیدن تلاش یه دوست قدیمی برای ایجاد مزاحمت و دزدیدن انرژی هم جالب نبود.

هنوز هم مطمئن نیستم که این شیوه برای تعبیر خواب‌هایی با موضوع مار و موجودات مزاحم روش خوبی باشه اما گفتنش ممکنه مفید باشه.

این قبیل داده هایی که لازمه به کمک چشم سوم تفسیر و درک بشن معمولا ماهیت پیچیده تری دارن. با چاکراهای دیگه معمولا میشه احساسات خاصی رو درک کرد اما با چاکرای سوم میشه احساسات مختلف رو قضاوت کرد. این چاکرا درست مثل یک دوربین با فیلتر های بی شمار عمل میکنه. ما به کمک این چاکرا دنیای اطرافمون رو میبینیم و قدرت رویابینی و شهود هم از توانایی‌های این چاکرا سرچشمه میگیره. اگر فردی در مورد این چاکرا ضعیف باشه، احتمالا اصلا به وادی شناخت چاکراها وارد نمیشه چون نمیتونه این مراکز انرژی رو وارسی کنه. اما اغلب آدم‌ها رویا میبینن و این یعنی این چاکرا درونشون تا حدی فعال هست. فکر می‌کنم طی سفر های بعدی، بنا هست چیزهای بسیار جالب و بیشتری رو در مورد چاکرای چشم سوم ببینیم. اما حالا به سراغ هفتمین چاکرا میریم.

چاکرای تاج که عموما با رنگ بنفش نشون داده میشه. انرژی این چاکرا رو درست روی سرم احساس می‌کنم، درحالی‌که چشم سوم رو جایی بین ابروها یا کمی بالا تر احساس می‌کنم. منبع انرژی چاکرای تاج

به آسمون باز میشه. گاهی انرژی‌ها واردش میشن و گاهی که فکرم زیاد مشغول هست احساس می‌کنم که ناخودآگاه، انرژی‌هایی رو ازش به بیرون میفرستم. اما چاکرای چشم سوم، رو به جلو منعکس میشه و احساس می‌کنم از روبه روی صورتم انرژی‌هایی واردش میشه یا در مواقع تمرکز، انرژی‌هایی رو از این طریق میفرستم. مثل وقتی‌که برای نوشتن یا صحبت با دوستانم وقت میذارم.

در مورد بقیه ی چاکراهایی که تا امروز مرور کردیم، عمدتا ورود انرژی رو از روبه‌روی بدن و از پشت ستون فقرات احساس می‌کنم. این انرژی میتونه انسان به انسان متفاوت باشه و تا امروز، گزارش های جالب و متنوعی در موردش دیدم اما برای من چیز بخصوصی غیر از ایجاد دماهای مختلف نداشته. هر وقت در معرض احساسات و انرژی‌های منفی بودم، یک سرمای غیر منتظره و به ظاهر بی دلیل رو حس کردم، مثل وقتی‌که آدم‌های منفی در حالت فیزیکی در کنارم بودن یا به‌صورت اینترنتی باهاشون صحبت می‌کردم. انرژی مثبت هم برام چیزی غیر از گرما نبوده. بسته به شدت انرژی مثبت، این گرما هم میتونه متفاوت باشه. به‌طور مثال، الان که مشغول نوشتن این مطلب هستم، مقدار زیادی انرژی مثبت رو احساس می‌کنم که توسط چاکرای قلبم داره جذب میشه و کمی بیش از ظرفیتم هست اما میدونم که یک انرژی مثبته چون گرم و بسیار مطبوعه.[1] میتونم حدس بزنم که این انرژی متعلق یکی از دوستان صمیمیم هست که امروز براش هدیه ای ارسال کردم و حس می‌کنم هنوز داره به این هدیه فکر میکنه و خوشحاله.

برای شروع پاکسازی چاکرای تاج هم درست مثل روز های پیش کار می‌کنم. بعضی ها عقیده دارن که این چاکرا با حس وابستگی گره خورده و زمانی، رو به پیشرفت میره که آدم وابستگی خودش رو از احساسات و موضوع های بیمارگونه بگیره و بتونه به شکل منطقی و سالم تری به دیگران عشق بورزه و به مرحله ای برسه که با خداوند یک علاقه و ارتباط قدرتمندی بگیره. به شکلی که حضور و وجود خداوند در زندگیش کفایت کنه و فقدان های ریز و درشت زندگی از پا نندازش. همچنین برخی عقیده دارن که ناامیدی از زندگی و خداوند یا داشتن وابستگی های زیاد و غیر منطقی به مسایل سطح پایین باعث میشه تا این چاکرا آسیب ببینه یا مسدود بشه. میتونیم به کمک مراقبه به این چاکرا اجازه بدیم که خودش در مورد ماهیتش صحبت کنه و چیز های جدیدی به ما یاد بده.

---

[1] **حالا که مشغول پاکنویس کردن این کتاب هستم لازمه در مورد یک تجربه جدید توضیحی اضافه بشه. برخی از انرژی های منفی میتونن خودشون رو حتی به صورت گرما هم نشون بدن ولی با واکاویشون میشه حس کرد که ناخوش آیند یا آزار دهنده هستن یا با قصد خوبی ارسال نشدن. به طور مثال یک گرمای شدید و خشک و آزار دهنده لزوما یک انرژی مثبت نیست.**

.

.

.

یک روز بعد

فکر می‌کنم از بین همه ی خواب‌هایی که طی هفته ی اخیر دیدم، خواب دیشب از همه ناخوش آیند تر بود و تونست به‌تنهایی، خاطرات بدی رو برام زنده کنه. در عالم خواب می‌دیدم که هر جا میرم، آدم‌هایی با شکل ها و سنین مختلف به دنبالم میان و مسخره ام میکنن. اونها جلوی در خونه مینشستن و روی تابلوهای بزرگی برام فحش و توهین مینوشتن. اونها پشت در شعر میخوندن و فحش میدادن. گاهی با چهره های موجه و ظاهر خوب و حرف های خوب نزدیکم میشدن و بعد ناگهان پلید میشدن و شروع میکردن به فحش دادن.

بین این آدم‌های غریبه، بعضی از کودکان و افراد نوجوانی رو می‌دیدم که در طول زندگیم و درواقعیت، با یک شرارت کورکورانه و تحت تاثیر محیط و خونواده ای که درونش بزرگ شده بودن، منو به خاطر لباس ها و ظاهرم مسخره میکردن و مورد آزار و اذیت قرار میدادن.

این خواب همه ی روز فکرم رو مشغول کرد و بهم حسی از ناامنی میداد. همه اش منتظر بودم که اتفاق بدی بیوفته و نگران بودم. نمیتونستم ترسی که از گذشته به سراغم میومد رو کنترل کنم. بعد از ظهر بود که مشغول صحبت با چند نفر از دوستانم بودم. ما در مورد اتفاقاتی که پشت سر گذاشتیم و سفر اخیرمون صحبت کردیم و همینطور یکی از دوستانم در مورد اتفاقاتی که باعث شد در مورد تغییر شغلش اقدام کنه گفت. توی محل کار قبلیش به شدت قضاوت شده بود و متهم اش کرده بودن به کاری که انجام نداده بود. اون میترسید و به نظر میرسید باوجود اینکه شغل جدیدش بهتر و امن تره اما باز هم انگیزه زیادی براش باقی نمونده و از کاری که درونش به مهارت زیادی رسیده دیگه لذت نمیبره.

لحظه ای با خودم فکر کردم که شاید این اتفاقی هست که برای منم افتاده و شاید بهتر باشه منم به فکر یه گوشه امن برای خودم باشم تا دوران بازنشستگیم رو پشت سر بذارم و دیگه به معاشرت با جامعه و یا ارتقای شغلی فکر نکنم.

اما طی همین مرور ها چیزی رو به یاد آوردم که مثل یک برج فانوس وسط یک دریای طوفانی بود. از اوایل جوانی که وارد بازار کار شدم، همیشه با یک سناریوی تکراری میدونستم که بنا هست یک شغل رو ترک کنم. این موضوع گاها در مورد دوستانم هم اتفاق می افتاد اما ۹۹ درصد اوقات در مورد موقعیت های شغلی

اتفاق افتاد. اینطور بود که من در یک دوران خوبی از شغلم بودم و قصد هم نداشتم اون شغل خاص رو ترک کنم. اما ممکن بود ناگهان در عالم خواب ببینم که با کارفرمام به مشکل میخورم و اون منو با خشم زیادی اخراج میکنه. اوایل این ترس به سراغم میومد که نکنه قراره واقعا اخراج بشم؟ اما این اتفاق نمی افتاد.

هر وقت همچین خوابی می‌دیدم، بعد از مدتی اون کارفرما، اخلاق و رفتار یا بی انصافی یا تقلبی انجام میداد و باعث میشد که با میل و رغبت خودم اون شغل رو ترک کنم. یا روابط دوستانه ام رو به پایان برسونم. همیشه این جدایی یک دلیل اخلاقی داشت بخصوص تقلب و دروغ گویی.

همیشه در عالم خواب، دوست یا کارفرمای واقعی خودم رو آشکارا می‌دیدم. اتفاق ثابتی که بعد از دیدن همچین خواب‌هایی میوفتاد این بود که بعد از جدایی و رفتنم از پیش کارفرما یا دوستانم، اونها به مقدار قابل‌توجهی پیگیر میشدن که برگردم و بتونیم دوباره معاشرت یا همکاریمون رو ادامه بدیم. برخی از اونها هنوز هم گهگاه پیگیر هستن که بدونن من در چه حالم و چیکار می‌کنم.

این شیوه ای نیست که معمولا بر اساس‌اش تعبیر خواب انجام بدم و اصلا نسبت به این سبک تعبیر خواب آشنایی ندارم. اما این خواب برای من همچین پیامدی هم داشته. حقیقتا نمیدونم اسم این سبک از تعبیر خواب چیه و چطور میشه خواب‌های دیگه ای رو به همین سبک تعبیر کرد. اما این تجربه امروز کمکم کرد تا به شکل متفاوتی به خواب دیشبم فکر کنم.

هیچ کدوم از افرادی که دیشب در عالم خواب می‌دیدم در حال حاضر جزوی از معاشرت های روزانه و زندگی من نیستن. خیلی از اونها افرادی غریبه بودن که درواقعیت اصلا نمیشناسم شون. اما وجه مشترک اونها تحقیر و اذیت و سرزنش کردن من بابت تفاوتی بود که باهاشون داشتم. توی این خواب، اونها آدم‌هایی بیمارگونه و شرور بودن و من فقط دوست داشتم یک زندگی معمولی داشته باشم. به نظر شما این خواب چه معنی ای داره؟

ایده ی من این هست که پاکسازی چاکرای تاج به من این فرصت رو داده تا حجم زیادی از سرزنش ها و قضاوت هایی که همیشه نسبت به خودم انجام می‌دادم رو کنار بذارم و حقیقتا خودم رو ببخشم. شاید اگر این پاکسازی رو ادامه بدم بتونم این فکرهای تکراری که گاها منو به گذشته و اشتباهاتم برمیگردونه رو از ذهنم پاک کنم و به خاطرشون از خودم عصبانی نشم. مثلا از این‌که ۲۰ سال پیش موقع مرتب کردن حیاط خلوت، شرورانه روی یه گربه ی سیاه آب ریختم از دست خودم ناراحت هستم. یا زمان هایی که با دوستانم بحث کردم. یک بار حین شروع ناهار به همکارم که میدونستم داره از صندوق دزدی میکنه طعنه ای زدم و اون آشکارا به من گفت که خفه شو. من اونروز نتونستم چیزی بگم و کسی هم جرات نداشت به اون حرفی

بزنه چون ازش میترسیدیم و اون قدرت داشت. با این‌که سال‌ها از این اتفاق میگذره اما هنوز هم به یادش میوفتم و عصبی میشم از این‌که توی همچین موقعیتی قرار گرفتم.

اگر بخوام حس قربانی بودن رو به یک تصویر تشبیه کنم، خونه‌های در حال سوختن رو تصویر می‌کنم که ساکنین خونه متهم شدن و مردم دهکده اون ها رو شیطانی و منحوس میدونن. مردم دور اونها حلقه زدن و ساکنین خونه، راهی برای فرار ندارن. حس قربانی بودن به سراغ همه ی ما میتونه بیاد. وقتی خودم رو مجبور می‌کردم با دوستانی معاشرت کنم که آشکارا خیانت کار و متقلب بودن بهم حس قربانی بودن دست میداد چون دیگه دوستشون نداشتم اما مجبور بودم باهاشون صحبت کنم. وقتی خودم رو مجبور می‌کردم که برای کارفرماهای متقلب و آشکارا دروغگو کار کنم حس قربانی بودن و احمق بودن بهم دست میداد و فکر می‌کردم منو هم به بردگی گرفتن و پیش خودشون میگن: چه احمق خوبی رو پیدا کردیم.

اما وقتی ترکشون می‌کردم با این‌که تنها میشدم اما آزادی به سراغم می اومد. از اون جنگ فکری ای که تصویرش رو درون خواب می‌دیدم رها میشدم. شاید خوابی که دیشب دیدم هم معنیش این باشه که میتونم کم‌کم از قضاوت ها و افکار منفی درون ذهنم که بهم حس قربانی بودن می‌ده هم رها بشم. حسایی که باعث میشه فکر کنم موجودی منفی و گناهکارم و تلاشم برای خوب بودن احمقانه است.

طی سه سال اخیر که رو به شناخت انرژی‌ها و دنبال کردن دارمای خودم آوردم، سعی کردم مفید ترین نقش خودم رو بازی کنم اما اغلب این حس باهام بود که این کارها و تلاش ها بی فایده است و زندگی من در مجموع چیزی بیشتر، منفی و حضوری بیشتر مضرره. همیشه با ترس و نگرانی، نوشته هام در مورد انرژی و چاکرا رو منتشر می‌کردم و ترس اینو داشتم که چیز منفی ای رو ناخواسته نوشته باشم. قضاوت ها و واکنش های منفی دیگران اذیتم می‌کرد، اما فکرایی که گذشته ی خودم رو به یادم می آوردن بسیار قوی تر بودن. من نمیتونستم گذشته ام و رفتارهای مخربی که از خودم نشون دادم رو فراموش کنم و هر بار سعی می‌کردم آدم بهتری باشم، اونها به سراغم می اومدن و بهم یاد آور میشدن که مهارت تو در شرارت و طمعکاری و احمق بودنه، نه نوشتن چیزهایی در مورد مراقبه و رویابینی و چاکرا. توی این موارد تازه کار هستی و برات دیر هست که بخوای مثل یه آدم سالم زندگی کنی. تو شکست خوردی، تو ضعیفی، تو سطح پایینی، تو نمیتونی از خودت مراقبت کنی، تو انتخاب نشدی که خوب زندگی کنی، تو همیشه وابسته ای....

اما ظاهرا قدرت ها و قابلیت هایی که درون چاکرای تاج وجود داره میتونه آدم رو از همه ی این تراژدی ها و احساسات بدی که گفته شد آزاد کنه. فکر می‌کنم که امروز به لحاظ ذهنی از زندان های بسیار بدی آزاد شدم و چیزی انتزاعی اما بسیار کاربردی و ارزشمند رو یاد گرفتم.

امیدوارم صحبت های این بخش از کتاب زیاد گنگ نبوده باشه. توضیح اینکه دقیقا چه احساسات و تجاربی رو بعد از پاکسازی چاکرای تاج پشت سر گذاشتم کمی دشوار بود. اما شما رو دعوت می‌کنم که برای تقویت این مرکز انرژی تلاش کنید. به نظر میرسه توانایی‌هایی درون این مرکز انرژی هست که میتونه باعث بشه بیشتر از زندگی لذت ببریم.

داستان این کتاب، درست یکهفته است که شروع شده و حالا نویسنده ی کتاب تونسته یک پاکسازی اولیه در مورد سیستم انرژیکیش انجام بده. قصد داشتم که این سفر رو حداقل ۳ بار از اول انجام بدم تا به لایه های عمیق تری از هر چاکرا برسیم و گزارش های این کتاب مفصل تر و کامل تر بشه. چاکراها، کتاب زندگی ما هستن و درونشون میشه اطلاعات بسیاری در مورد یک انسان به دست آورد. برای همینه که افرادی که دستی در انرژی درمانی دارن، توصیه میکنن که حداقل روزی یکساعت به مراقبه مشغول بشید.

اما قبل از این‌که به سراغ هفته ی دوم و پاکسازی مجدد چاکراها مشغول بشیم به سراغ یک مبحث مهم میرم که آگاهی در موردش بسیار ضروریه. اینکه چطور میشه حین مراقبه، یک انرژی مثبت رو به‌صورت پیله در اطراف بدن ایجاد کرد تا انرژی‌های منفی وارد سیستم انرژیکی نشن و سیستم چاکرایی که با زحمت پاکسازی کردیم به‌راحتی آلوده و خراب نشه.

محافظ هایی که حین مراقبه ساخته میشن، صرفا با این تجسم ساخته میشن که انگار نوعی پیله در اطراف ما هست. شما میتونید اونها رو به شکل های دایره، بیضی یا استوانه بسازید. میتونید اونها رو به شکل طاق بسازید. فقط مهم اینه که یک انرژی مثبت رو برای ساخت این پیله های انرژیکی به کار بگیرید. موجودات منفی هم میتونن حفاظ بسازن اما قطعا از انرژی‌های منفی ساخت خودشون استفاده میکنن.

ما گاهی اوقات به‌طور ناآگاهانه، پیله هایی از انرژی رو در اطراف خودمون میسازیم و پیله یا محافظ ساختن اصولا چیز عجیبی نیست. شما میتونید با افزایش حساسیت انرژیکی، این پیله ها رو بیشتر حس کنید. انسان‌هایی که مدت طولانی در احساس ناامیدی و اندوه غرق هستن دارای پیله های واضح و قدرتمندی خواهند بود. اما این پیله ها در مقابل دریافت احساسات مثبت میتونن مقاوم باشن. یعنی وقتی سعی میکنید اونها رو به ذوق بیارید یا کمی با حرفاتون تحت تاثیر قرار بدید واکنشی نشون نمیدن یا انرژیتون رو میبلعن یا کلا جوابی برای شما نخواهند داشت.

افرادی که درگیر اعتیاد، عادت‌های منفی یا حرص و طمع خاصی هستن، حفاظ هایی از همون جنس دارن و باعث میشه که حرف ها و نظرات دیگران تاثیر کمتری روی عملکردشون بذاره و با خیال راحت‌تری به مسیر خودشون ادامه بدن، اگر که اون پیله رو به اندازه ی کافی قوی و محکم کنن.

اما حقیقت اینه که اغلب مردم اصلا حفاظ بخصوصی ندارن و کاملا به لحاظ ذهنی آسیب پذیر هستن. اونها رو میشه به‌راحتی با رواج یک شایعه یا ایجاد یک ترس عمومی کنترل کرد یا وادارشون کرد که به رفتاری کاملا مشابه مشغول بشن.

ولی وقتی شما یک احساس قوی و سطح بالا رو در پیش بگیرید و از این احساس قوی برای خودتون پیله ای بسازید، قطعا به لحاظ ذهنی هم آسیب ناپذیر تر خواهید شد. ما میتونیم در حین مراقبه تجسم کنیم که خداوندی که از دوران کودکی باهاش آشنایی داریم و دنیای ما رو خلق کرده تا با عشق در کنار هم زندگی کنیم و با پلیدی بجنگیم، تامین کننده انرژی ما در طول زندگی خواهد بود. هر بار که در حین مراقبه احساس کردید انرژی بدی دریافت میکنید یا به جای بهبود، در حال انباشته شدن از احساسی بد هستید، اون انرژی بد رو مسدود کنید و بیشتر به سراغ افکار و احساسات مثبت برید. این کار در ابتدا دشواره اما پس از مدتی برای شما تبدیل به یک مهارت جالب و کاربردی میشه. به تدریج خواهید دید که در دنیای خواب هم با مهارت و آمادگی بیشتری با سمبل ها و احساسات منفی میجنگید و شکستشون میدید. درواقعیت هم در مواجهه با تجارب و انسان‌های منفی، عملکرد زیرکانه و بهتری از خودتون نشون خواهید داد و احساسات منفی کمتری رو با خودتون حمل خواهید کرد.

برای ساخت حفاظ، بهتر هست که چند روز متمادی به این منظور مراقبه انجام بدیم. این کمک میکنه که یک حفاظ بسیار قدرتمند بسازیم و با آمادگی بیشتری به سراغ پاکسازی و قدرتمند کردن مجدد چاکراها بریم.

پس مراقبه‌ی امروزم رو با این نیت انجام میدم: قصد دارم انرژی مثبت قوی و قدرتمندی که ماهیت معنوی داره و خدا برای من میپسنده در اطرافم جمع بشه و از من محافظت کنه.

.

.

.

روز بعد

دیشب خواب می‌دیدم که برای یک بنگاه فروش املاک کار می‌کردم و در ظاهر دوست داشتن که براشون تبلیغات بنویسم یا مقاله هایی آماده کنم. اما احساس نمی‌کردم به این مقاله ها نیاز بخصوصی داشته باشن. اونها تاجرای جالبی نبودن و بهشون اعتماد نداشتم.

وقتی‌که مشغول نوشتن شدم، به من ظرفی شیشه ای دادن. از این ظرف معمولا برای غذا خوردن استفاده میشه. توی این ظرف شیشه ای و نسبتا عمیق پر از آب و خاک کثیف بود. می‌دیدم که حین نوشتن مقاله، دستم از محتوای این ظرف میگذشت. به نظر میرسید که دارم کف این ظرف شیشه ای مینویسم. کار برام سخت شد و نمیدونستم چرا همچین ظرف کثیف و چندش‌آوری داره واسطه ی کارم قرار میگیره. اما هر بار که میخواستم بنویسم، اون ظرف هم بود و باید دستم رو از اون آب و خاک های کثیف رد می‌کردم. متوجه شدم درون این ظرف تعدادی کرم هم هست. کرم هایی بلند و بزرگ که بسیار چندش‌آور بودن.

دیگه به کار ادامه ندادم. به حیاط رفتم و ظرف رو توی باغچه خالی کردم. کارفرما منو دید و پرسید چرا اینکارو کردی؟ به کرم ها اشاره کردم و اون خاک های کثیف. کارفرما نتونست بهانه ای بیاره. حس می‌کنم می‌خواست منو به چیزی آلوده دچار کنه. اما دقیقا نمیدونم چی. به هر صورت دیگه براشون ننوشتم.

به نظر میرسه پیله ی حفاظتی ای که دیروز حین مراقبه ساختم به نحوی جواب داده و این خواب داره شرایط و تصمیمات جدید رو در قالب یک سری تصاویر نشون می‌ده.

آب نمادی از انرژی شهودی و فعالیت های سیال ذهن انسان میتونه باشه. همونطور که درواقعیت، آب بخش عمده ای از زندگی ما رو به خودش درگیر میکنه و سلامتی و حیات ما بهش وابسته است، در ذهن و فکر ما هم انرژی‌های سیال و آزاد و به ظاهر ساده ای وجود دارن که قابلیت های بیشماری رو در اختیار ما قرار میدن. وقتی شما اشیای جامدی رو درون آب قرار بدید، اونها میتونن درون یک فضای آزاد گردش کنن و به مقتضای ویژگی‌هایی که دارن ممکنه غوطه ور بشن یا به‌طور ناگهانی یا اسلوموشن غرق بشن. حرکات موجوات دریایی گاها بسیار رویایی و آروم به تصویر کشیده میشه و در عین حال، محیط دریا میتونه نقاط تهدید آمیز و ترسناک خودشو داشته باشه که موجودات بدون پای دریایی به‌راحتی درون این قسمت ها پنهان میشن.

تابحال به بدون پا بودن عمده موجودات دریایی فکر کردید؟ ما آدم‌ها و اغلب حیوانات، برای حرکت کردن ارتباط کاملا مستقیمی با زمین داریم و از پاهامون به کرار استفاده می‌کنیم اما موجودات دریایی اغلب معلق هستن. دنیای آب ها کم سر و صدا یا با بافت بسیار متفاوتیه. ما در سطح زمین، تعامل هوا به‌عنوان یک عنصر به شدت آزاد و تند رو و جامدات رو داریم که سر سخت هستن. اما عنصر آب که در جامعه ی دریا غالب هست و وفور داره، به لحاظ حرکت نه به اندازه ی هوا سریع هست و نه به اندازه ی جامدات کند.

حالا میتونیم بیشتر به‌صورت سمبلیک به این عنصر فکر کنیم. خودتون رو یک ماهی تصور کنید که تمام روز های زندگیش رو قرار هست درون آب های دریا زندگی کنه. اونجا نیازی نیست راه برید و کافیه باله های خودتون رو تکون بدید تا درون آب و به‌صورت معلق حرکت کنید. حتی زمانی که مشغول استراحت

هستید هم ارتباط کاملی با سطح زمین پیدا نمیکنید. اوجا قرار نیست صدای پرنده ها رو مدام بشنوید یا صدای بوق ماشین یا صدای فیل ها و حشرات.

زندگی مثل یک ماهی تا حدی شبیه به زندگی یک فضانورده. از اون تصاویری که فضانورد معلق شده و داره توی سرزمینی که نه ماشینی هست و نه برج های بلند و نه رستوران‌های شیک، برای خودش معلقه و فرصت داره به مسائلی متفاوت فکر کنه. اون میتونه ساعت ها و روز ها به شکل کاملا متفاوتی فکر کنه درحالی‌که ما اینجا نشستیم و باید به درس و شغل و خونواده و رفت و آمد ها فکر کنیم.

انسان‌هایی که قادرن شهودی تر فکر کنن، میتونن ذهنشون رو ساعت‌های طولانی تری در حالت یک فضانورد یا موجود آبزی قرار بدن. یعنی سیکل فکر کردن، درگیر مسائل این جهانی و بیش‌ازحد مادی نشه. عموما فیلسوف ها یا هنرمندان شانس اینو دارن که به کمک توانایی و خلاقیت خودشون این حالت ذهنی رو ایجاد و تثبیت کنن. و همچنین افرادی که به عادت مراقبه‌یا کارهای شهودی رو میارن.

این روش اندیشیدن به‌تنهایی نه مثبت هست و نه منفی. صرفا توانایی‌های مختلفی رو درون انسان ایجاد میکنه. شیوه ی خاصی از اندیشیدن که به نظر میرسه همه ما تا حدی بهش نیاز داریم. همه ی ما نیاز داریم که شنا کردن درون افکار سیال و شهودی رو یاد بگیریم. مثل ماهی ها زندگی کنیم و به موقع اش به خشکی برگردیم و مثل یه موجود پا دار زندگی کنیم. بعضی از ما آدم‌ها هم یاد میگیریم که به موقع اش بال های خودمون رو ظاهر کنیم و در سطوح بالاتر پرواز کنیم. اما حالا صحبت ما در مورد عنصر آب هست.

در جریان خواب دیشب، آب کثیف بود. من قصد داشتم یک کار شهودی انجام بدم اما آب عمدا کثیف شده بود تا انرژی شهودی من رو آلوده و مسموم کنه.

توانایی‌های شهودی، توانایی‌هایی ارزشمند هستن اما این خواب داره هشدار می‌ده که از این عنصر لازمه که به‌خوبی مراقبت بشه. در انرژی‌های شهودی میشه به شکل های خاص و نامحسوسی پنهان شد. وقتی مراقبه‌یا پاکسازی چاکراها رو در پیش میگیریم، استفاده از حفاظ های انرژیکی برای همین اهمیت داره. چون در حال پاکسازی و قدرتمند تر کردن انرژی شهودی هم هستیم. قطعا افرادی که دوست دارن ما انسان‌ها رو به بردگی بگیرن دوست ندارن که ما بتونیم به‌طور شفاف ببینیم و فکر کنیم. اما به کمک پیله های انرژیکی مثبت و قوی میتونیم جلوی این مزاحمت های انرژیکی رو بگیریم و آلودگی ها رو راحت‌تر تشخیص بدیم.

مراقبه‌ی امروزو هم به نیت قوی شدن حفاظی که کار ساختش رو دیروز شروع کردم انجام خواهم داد.

.

.

.

یک روز بعد

یک روز ماجرایی و پیچیده داشتم. دوباره راه هایی برای محافظت از خودم یاد گرفتم و دوباره یاد گرفتم که چطور از انرژی مفید خودم مراقبت کنم. در عالم خواب می‌دیدم که یکی از افرادی که اخیرا نظرمو جلب کرده و دوست دارم باهاش رفاقت درجه ی ۳ ای رو شروع کنم، منو به مهمونی دعوت کرد و بهم از غذاهای خوشمزه و سرگرمی ها و محیط زیبای خونه اش بخشید. اون سعی می‌کرد احساسات خوبی رو به من ببخشه. اون همچنین سعی داشت منو راغب کنه تا اون شیوه ی خاص رفاقت رو در حق اش انجام بدم.

حقیقت اینه که من تا حدی از آدم‌ها کناره گیر بودم و هستم. چون علاقه‌ای ندارم به کافی شاپ یا دور همی برم. از بیرون رفتن و خریدن خوراکی یا دیدن بازار لذتی نمیبرم. همچنین از سرگرمی های بیش‌ازحد ساده و تلاش برای گذران وقت با کارایی که برام کسل کننده است لذت نمیبرم. همچنین از اینکه ادما در مورد عادت‌ها و علت علایق غیر معمولم بپرسن خوشم نمیاد چه برسه بخوان نصیحت کنن و منو از علایقم منع کنن. به همین دلیل عادتی به تدریج در من ایجاد شد که هنوزم که هنوزه راغب میشم به سمتش برم. گاها برای افرادی به‌صورت نیمه ناشناس یا کاملا ناشناس هدایایی میفرستم و صرفا از این‌که نسبت به این هدایا ذوق و یا قدردانی نشون میدن سعی می‌کنم لذت ببرم. دوست دارم خودمو ازشون پنهان کنم و برای خودم داستانی از یک دوستی زیبا و ساده میسازم. ولی این درست مثل بردگیه و هر چقدر هم در موردش به خودم دروغ های زیبا بگم باز هم بعد مدتی آزار دهنده میشه، ملال انگیز و پوچ به نظر میرسه و حس تنهاییم عمیق تر و رقت انگیز تر میشه. کاملا حس می‌کنم که هر وقت وارد همچین چرخه هایی میشم انرژیم هدر میره و انرژی ای که دریافت می‌کنم جبران کننده نیست چه برسه چیزی به احساسات مثبتم اضافه کنه. از این‌که میبینم طرف مقابلم دوستان خودش رو داره و باهاشون معاشرت میکنه حس حسادت و ناراحتی به سراغم میاد و خیلی احساسات بد دیگه.

اخیرا دوباره ترغیب شدم که یکی از این دوستی های درجه ۳ خاص خودم رو ایجاد کنم. دیشب هم بعد از تجدید پیله‌ی انرژیکیم خوابش رو دیدم. داشتم میگفتم که در عالم خواب ما قصد داشتیم با هم غذا بخوریم. میتونستم حس کنم که چقدر دوست داره زود تر اولین هدیه ام رو براش ارسال کنم و هدیه های بعدی و هدیه های بیشتر. غذایی که درست کرده بود شامل خوراک گوشت هم بود. من گیاه خوار هستم و در عالم خواب هم میدونستم که این غذای من نیست و نباید ازش استفاده کنم.

رو به اون فرد گفتم: من خیلی وقته که رژیم گیاه خواری رو شروع کردم ولی هر بار بوی خوراکی‌های کبابی رو حس می‌کنم دوباره وسوسه میشم و این خوراکی ها هنوز از چشمم نیوفتادن.

خوشبختانه در عالم خواب تونستم ظرف غذا رو پس بزنم و اون فرد هم مخالفت آشکاری نکرد اما سعی داشت باهام بیشتر صحبت کنه و ترغیبم کنه به ادامه ی رفاقت و صمیمی تر شدن. درست وقتی‌که داشتم از خواب بیدار میشدم متوجه شدم این خوراکی گوشتی نماد چه حسی هست و از ذهنم گذشت که من قصد داشتم چه رفاقتی رو با این فرد یا هر فردی که مثل اون برام جالب باشه شروع کنم.

تمام روز کمابیش ذهنم درگیر این خواب بود و تصمیم گرفتم دیگه در این مورد به خودم دروغ نگم و سعی کنم به شکل دیگه ای از زندگیم لذت ببرم.

انرژی ای که در حین مراقبه برای ساخت پیله ی انرژیکی گرفتم، به این شکل به من کمک کرد تا راهی برای محافظت بیشتر از انرژی مفیدم پیدا کنم. زمانی که سفر معنوی خودتون رو آغاز کنید میبینید که انرژی معنوی برای هر فرد دقیقا به شکل خاص خودش رفتار میکنه و درس‌هایی رو براش میفرسته که طی اون بازه بهش نیاز داره. نوشتن در مورد اینکه انرژی معنوی دقیقا چطور کار میکنه و شامل چه قوانینی هست کار دشواریه و حساسیت زیادی در این مورد دارم چون اشتباه در مورد شرح این مسائل میتونه عاقبت بدی داشته باشه. ممکنه خواننده منظور متفاوتی رو دریافت کنه یا استدلال ضعیف، باعث نفرت خواننده از مباحث بشه. برای همین بیشتر ترجیح میدم راجب تجارب مراقبه و کار کردن با انرژی صحبت کنم. این درست مثل یک داستان میمونه که اشتباه کردن کاراکترهاش دور از انتظار نیست.

سفرما انسان‌ها درون این دنیای پیچیده و پر چالش، شباهت زیادی به سفر آقای فرودو و دوست مهربانش جناب سم داره. فرودو از قدرت های جادویی و اسرار آمیز یا ظاهر و قدرت بدنی فوق‌العاده بی‌بهره بود.درعوض فرودو و دوستش از قدرت روانی بسیار بالایی برخوردار بودن و این چیزی بود که اونها رو متمایز می‌کرد. حلقه رو افرادی نابود کردن که قدرت روانی بالاتری داشتن.

همیشه دوست دارم روی این موضوع تاکید کنم که کنجکاوی در مورد قدرت های متافیزیکی و حرص و طمع برای به دست آوردنشون چیزی نیست که به درد ما بخوره و از این زندگی پر چالش نجاتمون بده. از هر فرصتی استفاده می‌کنم تا یاداوری کنم ما به قدرت های روانی نیاز داریم. به مهارت های روانی‌ای که باعث میشه در مقابل احساسات بد مقاوم بشیم و زیرکانه اونها رو دور بزنیم. ما نیاز داریم صبر و تحمل زیادی داشته باشیم. نیاز داریم با اندوه و حس پوچی مبارزه کنیم. نیاز داریم که دلایلی برای عطوفت و محبت ورزیدن پیدا کنیم.

همچنین نیاز داریم که خلاق و بذله گو باشیم. این دو فقره یعنی خلاقیت و روحیه‌ی طنز داشتن، مهارت هایی هستن که به نظرم بیشتر از همه نادیده شون میگیریم اما توانایی‌های بسیار کاربردی و شگفت انگیزی هستن. اونها میتونن برخی از مچاله ترین حالت های روانی رو صاف و شفاف کنن.

اگر به گزارش هایی که تا این صفحه از کتاب نوشته‌شده هم توجه کنید، اونها بیشتر به تفسیر روانشناختی رویا و تصاویر و رنگ‌ها مربوط میشن. پرداختن به این موضوع به دلیل این نیست که روانشناسی نسبت به مسائل متافیزیکی یک کبریت بی خطره، نه هرگز. شناخت روان انسان هم میتونه سخت و پر مسئولیت باشه و کار ذهنی زیادی بطلبه. این فقط یه ایده است در مورد اینکه چه چیزی در حال حاضر میتونه کمک کنه زنده بمونیم و زیر بار فشار ها و مشکلات له نشیم و به علاوه بتونیم با پلیدی و سیاهی و پوچی بجنگیم.

امروز و فردا هم برای تقویت همین حفاظ انرژیکی تمرین خواهم کرد. فکر می‌کنم هنوز بشه چیزهای جالب‌تری در مورد شیوه های مراقبت در مقابل انرژی‌های منفی یاد گرفت و به علاوه در پایان این دوره یک پیله‌ی انرژیکی بسیار قوی خواهیم داشت.

.

.

.

یک روز بعد

امروز، روز به نسبت آروم تری بود و درسر بخصوصی جلوی راهم سبز نشد. خواب می‌دیدم که قد بلند و پوست تیره ای دارم و اینطور به دنیا اومده بودم. والدینم به این شکل بودن. من علاوه بر این ویژگی‌های ارثی که البته بد هم نبودن اما دوستشون نداشتم، بدن بسیار ضعیفی هم داشتم. تلاش می‌کردم که به نحوی از خودم مراقبت کنم و سالم بمونم. یک روز از خواب بیدار شدم و دیدم که چهره ام به کلی تغییر کرده و هیکل شکننده و کوچکم حالا قدرتمند شده. از دیدن عضلات جدید و قدرت فوق‌العاده ام و احساس سلامتی، بسیار خوشحال بودم. در عین حال نمیدونستم که چطور وارد جامعه بشم و چهره ی جدیدم رو به دیگران نشون بدم. تفاوتم با دیگران حالا خیلی بیشتر هم شده بود. قدرت و درشتی بدن من غیر معمول بود و به‌راحتی توجه دیگران رو جلب می‌کرد. این موضوع ناراحتم می‌کرد و نمیدونستم چطور به استقبال این تغییر جدید برم.

در عالم خواب یک خواهر داشتم که از تغییرات ناگهانی من خوشحال بود و این موضوع رو نشونه ی خوبی میدونست اما بهم توصیه کرد که محض احتیاط به سراغ یک پزشک متخصص غدد هم مراجعه کنیم. قبول کردم و آماده شدم که از خونه خارج بشم. خودم رو با لباس های زیادی پوشوندم و سعی کردم که هویت خودم رو پنهان کنم.

اون روز علاوه بر همه ی ویژگی‌های مثبت و جدیدی که داشت به بدنم اضافه میشد، متوجه یک نشونه ی منفی هم شدم. متوجه شدم که درون شکمم یک غده ی بزرگ و منفی داره ایجاد میشه و این یکی خطرناک هست. این غده به شکل غیر معمولی در شکم و پهلوی من ورم درست کرده بود و نمیدونستم چه علتی میتونه داشته باشه.

شکم محل قرارگیری چاکرای شبکه ی خورشیدی هست. این چاکرا با رنگ زرد مشخص میشه. همچنین رنگ زرد، مرتبط هست با احساس اعتماد به نفس. من در دنیای خواب داشتم اعتماد به نفسمو از دست می‌دادم درحالی‌که اون موقعیت باید باعث خوشحالیم میشد یا حداقل باهاش به‌صورت نرمالی برخورد می‌کردم. اما ترس و احساس حقارت به سراغم اومد. میشه این غده ی منفی رو به همین احساس نسبت داد.

داستان خواب ورق خورد و خودم رو توی اتاق کارم دیدم. درب اتاق باز بود و حیاط شرکت و کارکنان رو می‌دیدم. روز شلوغی بود اما آدم‌ها با من کاری نداشتن. توی حیاط شرکت دو پرنده ی بسیار بزرگ رو می‌دیدم. اونها قامتی بلندتر از انسان و دیوار های شرکت داشتن. اونها استخون بندی بسیار درشتی داشتن. این پرنده ها، پرهایی به رنگ آلبالویی داشتن. با شیار هایی طلایی. همچنین این پرنده ها صاحب خرد بودن و از یک سیستم زبانی برخوردار بودن و میتونستن با انسان‌ها صحبت کنن.

این دو پرنده دو جنسیت مخالف داشتن و حالا فصل جفت گیری بود. پرنده ی نر سعی می‌کرد که توجه پرنده‌ی ماده رو به خودش جلب کنه و برای این کار، پر و بالش رو باز می‌کرد و زیبایی های بال و پرش و شیوه ی پریدن و آواز خوندنش رو به نمایش میگذاشت.

تقریبا از صبح تا بعد از ظهر توی اتاقم بودم و هر بار که بین کار به بیرون نگاه می‌کردم، می‌دیدم که پرنده ها صرفا دارن آداب خواستگاری رو به جا میارن. مخصوصا پرنده‌ی نر خیلی درگیر بود و به شکل کسل کننده ای تلاش می‌کرد که جفت گیری کنه.

کار من تموم شده بود و برای استراحت و قدم زدن به حیاط رفتم. به پرنده ی نر گفتم که: چرا به جای این کارا باهاش صحبت نمیکنی؟

به حالت تله پاتی باهاش صحبت کردم. خرد این پرنده به حدی بود که میشد باهاش تله پاتی کرد. در جوابم سرشو پایین انداخت و گفت: درست میگی.

تابحال همچین موقعیتی رو در دنیای خواب تجربه نکرده بودم و به نظرم این مواجهه و نحوه ی صحبت با یه پرنده ی افسانه ای خیلی فان بود.

به هر صورت خواب ادامه پیدا کرد و برای استفاده از دستگاه آب سرد کن به ساختمون دیگه ای توی حیاط شرکت رفتم که مخصوص کادر مهندسی و مدیریت بود. اونجا شلوغ و پر رفت و آمد بود. هوا رو به تاریکی میرفت و همه سعی میکردن زود تر کاراشون رو تموم کنن و شرکت رو ترک کنن. یکی از همکارانم درحالی‌که نوزادشو بغل گرفته بود با عجله به سراغ همکار دیگه ای رفت تا با هم یک پرونده رو سر و سامون بدن. بهش پیشنهاد دادم که بذاره بچه شو نگه دارم تا راحت‌تر به کاراش برسه. کمی بچه شو بغل گرفتم. اون یک نوزاد کاملا معمولی و دوست‌داشتنی به نظر میرسید و وقتی بغلش گرفتم خوشحال و آروم بود.

همکار دیگه ای از راه رسید. اون زنی هم سن و سال من بود و میدونستم که نوزادی داره اما اونو با خودش به محل کار نیاورده. اون بچه رو از من گرفت و گفت که: بذار من ازش نگه داری کنم، به هر صورت تجربه ی من بیشتره و بچه بزرگ کردم و میدونم که چطور میشه هم کار کرد و هم از بچه نگه داری کرد.

این خانوم بچه رو از من گرفت و مثل بالش گذاشت پشت گردنش و به دیوار تکیه اش داد و مشغول تایپ کردن شد. این تصویر طبعا باعث تعجبم شد. می‌دیدم که بچه خوشحال نیست و در عذابه. لحظه ای بعد هم بچه از پشت گردن این خانوم خودش رو نجات داد و روی زمین نشست.

بچه مشغول بازی و چهاردست و پا راه رفتن شد. راهرو شلوغ تر شد و دوست نداشتم که ببینم بچه بین دست و پای بقیه افتاده. رفتم به سراغش که بغلش کنم و عصبانی بودم که چرا مادرش بهش توجهی نمیکنه. بچه اما از دستم فرار کرد و از راهرو خارج شد. به‌سرعت دنبالش رفتم. اون ساختمون رو دور زد و وارد باریکه ی کثیف و باریک پشت ساختمون شد. اونجا پر از خاک و آشغال بود و انرژی سنگینی هم داشت. بچه به‌تنهایی خودشو به اونجا رسونده بود و داشت به من میخندید. چهادست و پا روی خاک ها راه میرفت و میخندید.

به طرفش رفتم و وقتی بهش دست زدم خنده ای عصبی و شیطانی سر داد و تبدیل به عروسکی خراب و پوسیده شد و شکل انسانی خودش رو از دست داد. حس می‌کردم که از مادرش عصبانی بود.

کودکان رو اغلب به اهداف و برنامه های جدیدی تشبیه می‌کنم که در زندگی انتخاب می‌کنیم اما لازمه که برای رشد این اهداف، توجه و دقت زیادی رو به خرج بدیم. به‌طور مثال وقتی یک ارتباط عاشقانه رو آغاز می‌کنیم، لازمه که در ابتدا یک توجه بسیار حساس و دقیق به این ارتباط نشون بدیم. ارتباط های دوستانه یا عاشقانه یا روز های اول ورود به یک خانواده و شغل، درست مثل کودک نوپایی هست که میتونه به‌راحتی آسیب ببینه. اگر ازش درست مراقبت نشه بد رشد میکنه یا به کلی نابود میشه.

همچنین ما درون این خواب، دو پرنده ی افسانه ای رو داشتیم که قصد داشتن یک ارتباط جدید رو شروع کنن. اونها میتونستن از ابزار های خردمندانه یا سطح بالایی بهره مند شن اما وقت خودشون رو صرف شیوه های بدوی کردن. تا اینجا ما با دو اشتباه آشنا شدیم که میتونن انرژی انسان رو هدر بدن و جلوی رشد و پیشرفتش رو بگیرن.

این خواب در مورد زندگی من میتونه به علاقه ام به نوشتن این کتاب هم اشاره کنه. به‌طور مثال اگر دوست دارم این کتاب طبق برنامه و اونطور که دوست دارم به نتیجه برسه باید بهش توجه کافی نشون بدم و طی این روز ها خودم رو درگیر کارها و برنامه های بی مورد نکنم. خب اعتراف می‌کنم که چند اشتباه رو مرتکب شدم. اول اینکه ترس و نگرانی زیادی از بابت محتوای این کتاب به سراغم اومده. ترس دارم که از این صحبت ها برداشت بدی صورت بگیره یا به شکل بدی در موردم قضاوت بشه. دومین اشتباهم این بود که کمی بیش‌ازحد درگیر کارای روزمره‌ام شدم. ناگهان از کارفرما کارهای زیادی رو قبول کردم و ترسیدم که نه بگم و یا پولی که بابت این کارها میتونم بگیرم از دست بدم. سومین اشتباهی که مرتکب شدم این هست که سعی کردم به شیوه های سنتی نوشتن کتاب متوصل شم درحالی‌که قصدم از نوشتن این کتاب این بود که به‌صورت اینترنتی و رایگان منتشر بشه و قرار هم نیست که سایت یا موسسه ی خاصی ازش به نفع خودش استفاده کنه. یک پروژه ی شخصی هست و میشه بی تکلف تر نوشت و منتشرش کرد.

یک روز دیگه هم به تقویت پیله ی انرژیکی مشغول میشم و بعد مجددا به سراغ چاکرای ریشه و پاکسازیش خواهیم رفت.

.

.

.

این اتفاق بسیار خوشایندی هست که امروز هم جریان مراقبه و گزارش نویسی نویسنده این کتاب قطع نشد و چیز های جدید و بسیار زیبایی رو برای روایت دارم. امروز خواب می‌دیدم که با یکی از سلسله دوست های خاص درجه ی سه ام روبه‌رو شدم. این فرد دختر زیبایی بود که من تقریبا باهاش هیچ اشتراک سلیقه ای نداشتم و میدونستم که در حالت عادی شانس بخصوصی برای رفاقت باهاش ندارم. از عادت‌ها و تفریحاتش هیچ خوشم نمی اومد و فقط یک مورد خوب برای ایجاد یکی از اون دوستی های یکطرفه و درجه ۳ به‌حساب می اومد. زمانی که باهاش آشنا شدم هنوز خیلی جوان بودم و یادم هست که چند هدیه هم براش فرستادم. اونها بهترین هدیه هایی بودن که طی اون بازه ی زمانی میتونستم برای فردی تهیه کنم و یادم هست که تعداد محدودی که این هدیه ها رو دیدن بسیار شگفت زده شدن.

خب در عالم خواب دوباره این فرد محبوب و زیبا رو دیدم و با اینکه درواقعیت خیلی وقته ازش بی خبرم و کنجکاوی چندانی هم برای اطلاع پیدا کردن ازش ندارم، در دنیای خواب به‌سرعت باهاش طرح دوستی ریختم و بنا شد که با هم برای تعطیلات با چند تا از دوستانش به یک سفر بریم.

اون چهره مظلوم و بی آزاری داشت و من ذره ای در مورد نیت اش شک نکردم. اسم ایشون رو به‌طور مستعار فریبا میذارم. با فریبا سفر خودمون رو شروع کردم و در طول سفر با بیمارترین و بی سر و پا ترین آدم‌های ممکن آشنا شدم. این افراد، دوستان فریبا بودن و برام عجیب بود که چطور حاضره با همچین آدم‌هایی رفاقت کنه؟ درحالی‌که اونها هیچ احترامی بهش نمیذاشتن.

چیزی که الان به یاد میارم اینه که فریبا درواقعیت عادت داشت به رفاقت با آدم‌هایی که ظاهر یا وجهه ی اجتماعی قوی و خوبی دارن، اما به لحاظ شخصیت هیچ فردی برای فریبا اهمیت و جذابیت نداشت. یک غذای خوشمزه یا عروسک کیوت براش جالب تر از انسان‌ها بود.

به هر صورت در عالم خواب، ما به مقصد رسیدیم. میزبان رو بر حسب اتفاق میشناختم و سابقا هم در دنیای خواب ها ملاقاتش کرده بودم. اون زنی زیبا، قدرت طلب و سلطه گر بود که علاقه ی افراط گونه ای به رنگ قرمز داشت. همیشه این زن رو درون یک ساختمون با کامپیوترها و میز های کنترل میبینم و افراد بخصوصی هم زیر دستش کار میکنن. یک چیزی که در موردش مطمئنم اینه که اون از من متنفره و توی همه ی خواب هام میبینم که سعی داره به نحوی آرامشم رو خراب کنه و بهم ضربه بزنه. توی این خواب هم سعی داشت منو وادار کنه که توی اون ساختمون نیمه اداری بمونم و براش کار کنم و مقاله بنویسم.

فریبا هم حالا تازه روی بدجنس خودش رو رو کرده بود و گوشه‌ای داشت به من میخندید. میدونستم نباید اونجا بمونم و دیگه وقت رفتن هست.

این خواب، دلهره آور نبود ولی حالت هشدار گونه‌ی خودش رو داشت. در ابتدا متوجه پیغام این خواب نشدم. تمام روز مشغول رسیدگی به کارهای همیشگی بودم. حدود ساعت یازده شب بود که مقاله ها تموم شد و تونستم مراقبه انجام بدم و حین مراقبه تصمیم گرفتم به پاکسازی چاکرای ریشه مشغول بشم. چاکرایی که رنگ قرمز داره.

مراقبه باعث شد دوباره داستان خواب و جزئیاتی که بهشون بی توجهی کرده بودم رو به یاد بیارم. اون زن، ظاهر و رفتارهایی داشت که برای من درواقعیت آشناست. من دوستان و کارفرماهایی دارم که اطلاعات چندانی در مورد شخصیت خیلی از اون ها ندارم و صرفا گاهگاهی به سراغم میان تا مقاله سفارش بدن. من هم بر حسب آشنایی قدیمی ای که باهاشون دارم با نرخ هایی بسیار ارزون، کارهای محدودی رو ازشون قبول می‌کنم. من همیشه فکر می‌کردم که اونها نوعی پشتوانه برای من هستن و میتونن کمک کنن که درامد مضاعفی داشته باشم و تجربه های بیشتری هم در نوشتن مقاله به دست بیارم. اما وقتی به درون خودم رجوع می‌کنم میبینم که اونها هیچ وقت منو بیشتر از یک موجود ساده که میشه ازش کار ارزون کشید ندونستن و حتی به خودشون زحمت ندادن کمی بیشتر با من صمیمانه صحبت کنن.

جالبه بدونید این روز ها که نوشتن این کتاب و این دوره‌ی مراقبه رو برای تقویت انرژیم شروع کردم، رجوع این دوست ها و کارفرماها بیشتر هم شده و انتظار دارن سریعتر کارهاشون رو تحویل بدم. فکر می‌کنم این خواب یک هشدار واضح داشت در مورد اینکه از کارکردن برای افرادی که برات کاغذهای رنگی به درد نخور تکون میدن دست بردار و بذار که کمی بیشتر روی کارهای مهم تر تمرکز کنیم.

حالا دوباره به قصر چاکرای ریشه برگشتیم و امشب برای پاکسازی این چاکرا، حدود یکساعت مراقبه انجام دادم. خوبی مراقبه های متمادی و روزانه این هست که کمک میکنن تا نگاه عمیق تری به سیستم انرژیکی پیدا کنیم و لانه های ناخودآگاه، بیشتر شکافته میشن و اصطلاحا حوزه‌ی اگاهی فرد گسترش پیدا میکنه. وقفه در انجام مراقبه میتونه این شفافیت رو به نحوی از بین ببره. میشه این کار رو به ورزش هایی که برخی به کمک باشگاه دنبال میکنن تشبیه کرد. عضله سازی و داشتن یک بدن زیبا نیازداره که فرد به‌طور مداوم تمرین ها رو ادامه بده و تا جایی که از این‌طور افراد شنیدم، یک هفته وقفه میتونه بخش زیادی از زحماتشون رو از بین ببره. در مورد بدنسازی و باشگاه ها مطمئن نیستم اما در مورد مراقبه و چاکراها، این چرخه تقریبا صدق میکنه و انجام ندادن مراقبه میتونه حوزه اگاهی انسان رو ضعیف یا آسیب پذیر کنه.

حالا انتظار میره نسبت به سری اول پاکسازی مراکز انرژی، یک سری درس‌های جدید و جالب تر در مورد چاکراهای اصلی دریافت کنیم. این خانوم بدجنسی که در دنیای خواب سعی داشت منو فریب بده یکی از علاقه مندان به رنگ سرخ بود اما ازش در مسیر منفی و مخربی استفاده می‌کرد. اما سوالی که برام وجود

داره اینه که ما انسان‌ها چطور میتونیم از انرژی چاکرای ریشه در مسیر های مثبت و سازنده تری استفاده کنیم؟

.

.

.

روز بعد

در عالم خواب می‌دیدم که با برخی از افرادی که درواقعیت نمیشناسم شون اما احساس می‌کردم اونها هم به‌طور روزانه یا گاه به گاه مراقبه انجام میدن درون یک ساختمون هستیم. اونجا شبیه به کالج یا یک مجتمع آموزشی بود. به هر صورت ما به حیاط رفته بودیم و مشغول استراحت بودیم. ناگهان صدای ممتدی رو توی گوش راستم شنیدم. صدای رادیویی یک فرکانس که بسیار هم قوی بود. میدونستم این صدا نشونه ی یک ارتباط تلپاتیکی قوی هست که فردی سعی داره با ما برقرار کنه اما نمیتونستم منشا صدا رو درک کنم. ایده ای نداشتم این صدا مثبت هست یا منفی. فقط میدونستم خیلی خیلی قویه. از افراد حاضر در اون حیاط میپرسیدم: آیا شما هم این صدا رو میشنوید؟ میتونید ببینید کی داره این فرکانس رو ایجاد میکنه؟ شاید پیغام مهمی درونش باشه.

اما اونها اظهار بی اطلاعی میکردن. برخی از اونها اگر میخواستن میتونستن بشنون اما علاقه‌ای به دردسر و ماجراجویی جدید نداشتن.

صفحات خواب ورق خورد. خودم رو درون اتاق کارم می‌دیدم. به سراغ همین مانیتور و کیبوردی اومدم که هر روز ازش برای نوشتن این کتاب استفاده می‌کنم. اما اینبار چیز متفاوتی رو دیدم. دیدم که روی صفحه ی مانیتور خون پاشیده. خون سیاه و منفی که حالتی هشدار دهنده داشت. انرژی اون خون برام آشنا بود. پشت ذهنم صدایی شنیدم از یک فرد که انرژی منفی زیادی داشت. اون بهم هشدار داد که این نوشته ها رو تموم کن و اگر نخوای این کار رو بکنی، این بار منم که به سراغت میام.

رنگ سرخ، رنگ مقاومت در برابر انرژی‌های منفی هست. ما در فرهنگ عمومی این رنگ رو عموما مرتبط با خون میبینیم. رنگی هشدار دهنده و در عین حال حیاتی. این رنگ به ما کمک میکنه تا در عین مبارزه با احساسات منفی این دنیا، به زندگی خودمون ادامه بدیم. ایده های سلطه گرانه و منفی، افرادی که به دنبال

برده داری هستن، این انرژی و رنگ رو از موجودات میگیرن و ازش به نفع خودشون استفاده میکنن. خون یک استعاره قوی برای اشاره به این انرژی هست که افراد زیادی علاقه دارن ازش برای طمع و خشونت خودشون استفاده کنن. اما در حالت عادی ما برای حیات و تکامل خودمون به این انرژی حیاتی نیاز داریم. زمانی که زندگی ما به بردگی برای افرادی بگذره که از ما سو استفاده میکنن، این انرژی هدر میره و با ضعف و فقدان روبه‌رو میشیم. کارفرماهای سو استفاده گر، استادان ریاکار و دروغ گو، والدین خشن یا دوستان سودجو. همه ی این افراد حامل انرژی‌های منفی ای هستن که میتونه انرژی حیاتی سرخ‌رنگ ما انسان‌ها رو ببلعه و از ما برده هایی برای تاریکی بسازه.

مراقبه امروز رو با تمرکز بر چاکرای نارنجی‌رنگ انجام دادم. برخلاف دفعه ی اول، این بار رنگش رو به‌سرعت دیدم. شاید به این دلیله که توی این چند روز یاد گرفتم که کمی بیشتر از زندگی لذت ببرم و از خلاقیتم در مسیر بهتری استفاده کنم. اما حالا باید ببینیم که این چاکرا در مرحله دوم پاکسازی چاکراها قصد داره چه درس‌های جدیدی رو به ما یاد بده.

.

.

.

بعد از پاکسازی چاکرای نارنجی به تجربه ی بسیار جالبی برخوردم. تمام دیشب رو استراحت کردم و برخلاف انتظار، هیچ خوابی ندیدم. از خواب بیدار شدم و راغب شدم که به جای رسیدگی به کارهای روتین و همیشگی، کمی تغییرات در محیط اطرافم ایجاد کنم. نرم افزاری که به کمک اش مینوشتم رو عوض کردم و یه نرم افزار کامل تر و بهتر جایگزین کردم. یه مقدار به تغییر و تعمیر وسایل اتاقم پرداختم و مطالعه کردم. اینها متفاوت‌ترین کارهایی بود که در شروع روز انجام دادم و بقیه کارها کاملا روتین بود.

دوباره استراحت کردم و اینبار خواب‌های جالبی دیدم. اینبار خواب می‌دیدم که به خونه ی جدیدی نقل مکان کردم و اونجا با امکانات و شرایط خیلی بهتری روبه‌رو هستم. احساس آرامش بیشتری داشتم و وسایل خونه هم کاملا جدید و متفاوت بود. خونه بزرگتر بود ولی نمیدونستم اینجا چجور باید زندگی کرد. نحوه معاشرت با آدم‌های جدید اون منطقه که فرهنگ متفاوتی داشتن و نحوه استفاده از وسایل خونه و آشپزی با مواد اولیه خاص اون منطقه رو نمیدونستم. برای همین تقریبا تمام طول خواب مشغول مطالعه و دیدن راهنمای استفاده از ابزار و شیوه معاشرت با آدم‌های مختلف بودم. چند بار نزدیک بود اشتباها وسایلی که در

دسترس داشتم رو خراب کنم یا با کارها و حرفام دیگران رو ناراحت کنم اما در مجموع خواب جالبی بود و فیلم ها و جزوه های آموزشی هم بسیار جالب و خلاقانه طراحی شده بودن.

این خواب برای من نماد انرژی جدیدی هست که درون خودم احساس می‌کنم اما چون مدت زیادی با احساسات منفی در چاکرای نارنجی زندگی کردم، هنوز نحوه کار و کنترل این انرژی جدید رو نمیدونم. این انرژی جدید لذت بخش و خلاقانه است. میتونه کمک کنه که احساس ذهنی بهتری نسبت به زندگی و توانایی‌هام داشته باشم. به علاوه احساس می‌کنم داره کمک میکنه تا از هر توانایی به ظاهر ساده ای، بهترین استفاده رو انجام بدم.

این همه ی چیزی بود که میتونستم در مورد این تجربه ی جدید بگم. امروز به سراغ چاکرای زرد رنگ یا چاکرای شبکه ی خورشیدی میرم تا ببینم این چاکرا قراره چه چیز های جدیدی رو به ما یاد بده.

.

.

.

روز بعد

در عالم خواب می‌دیدم که توی حیاط مشغول قدم زدن بودم. هوا داشت کم‌کم تاریک میشد. تاریکی شب برای من نماد زمان هایی هست که نمیشه یک تصمیم گیری روشن انجام داد چون حقایق مهمی خودشون رو در تاریکی پنهان کردن و دسترسی به داده های معتبر امکان پذیر نیست. درواقع اشاره به دوره‌هایی داره که برای تصمیم گیری‌های مهم، کمی بیشتر صبر کرد. به هر صورت حین قدم زدن روی کاشی ها، این عادت و بازی قدیمی رو انجام می‌دادم که سعی می‌کردم بین موزاییک ها راه برم و پامو روی خطوط نذارم.

ایده ای در مورد یک بازی به ذهنم اومد و اراده کردم برای گذاشتن یک عینک تجسم سه بعدی روی چشم هام. این عینک به دنیای اطرافم رنگ جدیدی داد. موزاییک های اطرافم رو با رنگ‌های متنوعی می‌دیدم. چارت های رنگ که هر کدوم کد رنگ رو به همراه داشتن. میتونستم انتخاب کنم که به کدوم موزاییک برم و با انتخاب هر چارت رنگ، یک موسیقی جدید رو میشنیدم. رنگ‌ها شاد بودن و طبعا موسیقی های شادی برام پخش میشد. اما این موسیقی ها خیلی بی معنی بودن و صرفا برای یک لحظه ی زود گذر و سرگرمی بی مزه برام جالب بودن. کم‌کم مسخ این بازی شدم و احساس خستگی بهم دست داد. توی این فضای شبیه سازی شده و سه بعدی، احساس امنیت کاذبی پیدا کردم و البته خستگی زیادی به من غلبه پیدا کرد. اونجا

احساس می‌کردم شاد هستم و فکر می‌کنم درون اون موسیقی هایی که گوش می‌دادم، اصواتی وجود داشت که منو سریعا مسخ خواب کرد.

روی یکی از موزاییک ها کم‌کم به خواب رفتم. وقتی از خواب بیدار شدم هنوز درون اون دنیای شبیه سازی شده بودم و مشکل این بود که باورش کرده بودم. اما دنیای اطرافم دیگه رنگارنگ و با موسیقی های سطحی و لوس نبود. حالا موزاییک ها نه تنها دارای رنگ بودن بلکه نقوش مختلفی داشتن و انرژی خیلی بدی از این نقوش و ترکیب رنگ احساس می‌کردم. دیگه انتخاب کردن از بین موزاییک های اطرافم کار جالبی نبود و وارد هر خون‌های که میشدم، موسیقی هایی با صدای ناخوش آیند میشنیدم. برای همین به دنبال راه فرار بودم اما اطراف موزاییک ها با موانعی محدود بود و اجازه نمیداد آزاد شم.

وقتی از خواب بیدار شدم به یاد یکی از پروژه هایی که اخیرا از طرف یکی از دوستانم پیشنهاد شد افتادم. اون قصد داشت کتابی در مورد رنگ‌ها بنویسه و این موضوع برام جالب بود اما میدونستم که کارش ارتباط خاصی با چاکرا درمانی و درک خوب از بد و انرژی نداره. اون بیشتر دوست داشت سرگرم بشه و چیزی در مورد رنگ‌ها بنویسه. این کار با توجه به رشته ی تحصیلی و وجهه ی اجتماعیش براش یک اتفاق خوب بود. پروژه ای که در نظر داشت و میدونم هنوز هم داره و منتظر پیغام منه، پروژه ای بسیار سنگینه و ممکنه سال‌ها طول بکشه. اما حالا فکر می‌کنم بهتره این کار رو رد کنم و از این مطالعه ای که به واسطه ی خودشناسی در مورد رنگ‌ها و چاکرا انجام میدم برای شناخت سمبل ها و من‌جمله رنگ‌ها استفاده کنم. اون پروژه به نظر به درد من نمیخوره.

در اینجا یک ویژگی خاص رنگ زرد رو به یاد میارم. یعنی اعتماد به نفس و حس ارزشمند بودن. ظاهرا این پاکسازی کمک کرد تا این تصمیم گیری که حدودا دو ماهی هست به تعویق انداختم رو به شکل روشنی بررسی کنم و اون تردید و حالت شب کنار بره و حقیقت احساسی که نسبت به پروژه دارم رو ببینم. این پروژه هر چقدرم خوش آب و رنگ بشه و پول خوبی هم بابت اش پیشنهاد بشه مطابق با انرژی درونی من نیست و بهتره وقتم رو صرف چیزهایی کنم که میتونه بهتر باشه. مثل ادامه دادن همین کتاب.

در ادامه ی خواب‌های دیشب می‌دیدم که یک بچه گربه توی حیاط خونه است. این بچه گربه ظاهر به نسبت جذابی داشت اما منو اذیت می‌کرد. اون به دستم میچسبید و به حالتی تهدید امیز، دندوناشو فشار میداد تا از خودم جداش نکنم و وقت و انرژیم رو صرفش کنم. اما از رفتارش خوشم نمی اومد و نمیتونستم همه ی وقت هم بشینم و نوازشش کنم. دو یا سه بار با ترس از دستم جداش کردم اما اون هر بار به من میچسبید و رفتارش خشن تر میشد. در نهایت همین که از دستم جداش کردم به پشت دیوار پرتش کردم تا بمیره.

کشتن این گربه در عالم خواب لزوما به این معنی نیست که قراره درواقعیت فرد خاصی رو بکشم یا با دیگران رفتار بدی داشته باشم. اگه بخش تعبیر خواب مار رو به یاد بیارید، کشتن رو چیزی معادل بی توجهی یا خنثی کردن رفتار تعبیر کردیم یعنی عملا جلوی تاثیر گذاشتن و قدرت گرفتن یک انرژی رو درون زندگیمون بگیریم. در اینجا هم یک انرژی قراره خنثی بشه اما این انرژی چی هست؟

گربه ها ظاهری با مزه و اغواگر دارن و میتونن به‌راحتی انسان رو تسلیم خودشون کنن. اونها یکی از محبوب ترین حیوانات خانگی هستن که به‌راحتی در کنار ما و درون شهر زندگی میکنن. اونها همچنین خیلی باهوشن و رفتارهای متنوع و پیچیده ای نشون میدن. در عالم خواب هم حضور پر رنگی دارن و ممکنه خودتون هم بار ها این موجود رو در عالم خواب دیده باشید. یک ابزار برای درک تقریبی اینکه آدم‌ها چه خواب‌هایی رو بیشتر میبینن استفاده از سایت گوگل ترندز هست که طی این چند سال، دوست بسیار خوبی برای من شده. این سایت هم نشون می‌ده که گربه در خواب آدم‌ها به وفور حضور پیدا میکنه. اما این حضور همیشه حالت مثبتی نداره. گربه های وحشی، گربه های بو گندو، گربه های سخنگویی که حرفای منفی رو زمزمه میکنن.

سمبل گربه به خودیه خود نه مثبت هست و نه منفی، بستگی داره به چه شکل در عالم خواب ظاهر بشه. این سمبل، همپوشانی زیادی با بسیاری از رفتارهای اجتماعی ما آدم‌ها داره. آدم‌های زیادی در اطراف ما هستن که ظاهر جذاب و زیبایی دارن یا رفتارهای جالب و سرگرم‌کننده ای نشون میدن. اونها به دنبال خوراکی روانی و توجه ما هستن. اما برخی از اونها عملا رفتار خوبی ندارن و ممکنه طی این جلب توجه ها و رفتارهای اغواگرانه ای که نشون میدن، به فکر سو استفاده از ما و دزدیدن انرژی ما هم باشن. همچنین اگر حواسمون نباشه ممکنه خوده ما هم به همین روش عمل کنیم و از اطرافیان خودمون سو استفاده کنیم. خواب‌هایی با موضوع گربه‌ی مزاحم یا هر شکل منفی‌ای از گربه داره در مورد همچین رفتارهایی هشدار می‌ده و از ما میخواد که گربه‌ی مهربون و خوبی باشیم و از دیگران سو استفاده نکنیم. از ویژگی‌های خوب و مثبت خودمون برای به دام انداختن آدم‌ها استفاده نکنیم. همچنین مراقب باشیم که دیگران با رفتارهای قشنگ خودشون با ما، رفتار سو استفاده گرانه ای نشون ندن.

این خواب هم تا حدی میتونه با چاکرای سوم یا زرد رنگ مرتبط باشه چون وقتی حس ارزشمند بودن و اعتماد به نفس به سراغ ما بیاد، به‌راحتی میتونیم خودمون رو از دست گربه های سو استفاده گر نجات بدیم. امروز تونستم بعد از چند ماه خودم رو از دست یکی از سرویس های تبلیغاتی که سعی داشت امتیازی توی سایت شرکت به دست بیاره خلاص کنم. این سرویس تبلیغاتی رفتاری دو پهلو و پیشنهاد های وسوسه کننده ی مالی داشت و بار ها سعی کرد توجه شرکت رو جلب کنه. در جلسه ی قبلی که با این سرویس داشتیم، بهشون گفتم که فعلا لینک های شما رو غیر فعال می‌کنیم تا ببینیم چه اتفاقی خواهد افتاد و اگر

احساس کردیم این معامله واقعا برای ما سود داره حتما سرویس ها فعال میشن و همکاری ما هم ادامه پیدا میکنه. امروز خوشبختانه وقت خوبی بود تا با اعتماد به نفس، متن پیغام رو آماده کنم و براشون بفرستم. چیزی که همکارانم هم کمابیش در موردش دو دل بودن اما متوجه بودم که اغلب اونها هم از این سرویس خوششون نیومده. بخصوص که شایعات زیادی در مورد سو استفاده این سرویس از سایت ها و حتی کارمندای خودش ایجاد شده بود و ما میدونستیم که برخی از این شایعات کاملا حقیقت داره. امروز به این سرویس اطلاع دادم که ما قصد همکاری نداریم و لینک هاشون کاملا از سایت حذف شد.

خیلی خوشحالم که این ماجرا هم تموم شد.

برای امروز مجددا میریم به سراغ پاکسازی چاکرای قلب. چاکرای قدرتمند و اسرار آمیز قلب که درخشش و قدرتش رو میشه به‌راحتی احساس کرد. چون این چاکرا همیشه ما رو به چالش میکشه تا مسیر خودمون رو درون این دنیا انتخاب کنیم و برای اونچه که آرزو داریم مبارزه کنیم.

.

.

.

یک روز گذشته و حالا فکر می‌کنم زمان خوبی برای مطالعه ی اونچه هست که توی دنیای خواب ها و درواقعیت و بعد از پاکسازی چاکرای قلب رخ داد. خواب یک محیط جنگلی رو می‌دیدم، هر چند انگار کاملا محیط خونه‌ی خودم تبدیل به جنگل شده بود و میتونستم درک کنم که توی کدوم بخش از خونه ایستادم. فضای زیبا و آرامش بخشی بود و در عین حال مرموز. جنگل های سبز با نورگیر های محدود و پوشش گیاهی رنگ و وارنگ، با بوته های قارچ و شیره های درخشان درخت یا قارچ‌های رنگارنگ، به‌راحتی یک حس اسرارآمیز بودن و ماجرایی بودن رو برای ما تداعی میکنن. رنگ سبز، یک رنگ رایج در هاله‌ی انرژیکی افراد درمانگر و پزشک هست. همچنین افرادی که با طبیعت میونه ی خوبی دارن. معمولا اینطور افراد بیشتر برای ترویج گیاه خواری هم پیش قدم میشن. اما این رنگ بین افراد جنگجو هم بسیار رایجه. به هر صورت در عالم خواب، تجلی انرژی این چاکرای سبز رنگ رو به‌صورت یک محیط جنگلی می‌دیدم. حضور درون اون جنگل رو دوست داشتم. اونجا یک بچه گربه رو دیدم. اون بچه گربه، تمیز، آروم و دوست‌داشتنی بود و میتونستم فرصتی رو صرف نوازش و بازی کردن کنم. اما ناگهان گربه ی بزرگ تری رو دیدم که گوشه‌ای ایستاده و داره با چشم هایی ریز، اخمو و زرد رنگ به ما نگاه میکنه. اول فکر کردم اون هم میتونه یک

دوست خوب باشه یا حتی شاید مادر این بچه گربه است. اما اون شکل عجیبی داشت. بدنش تقریبا هیچ مویی نداشت و صرفا کمی موهای بلند در اطراف دست هاش بود. موهایی به رنگ سفید و خاکستری. و کمرش یک قوز قابل توجه داشت. اون موجود تاریک و ناخوش آیندی بود و هاله‌ی تیره و سنگینش رو حس می‌کردم. تصمیم گرفتم از اونجا بیرونش کنم. برای همین چوب بلندی برداشتن و سعی کردم باهاش بجنگم. همین حین بود که از خواب بیدار شدم.

ما با پاکسازی چاکرا در مسیر های ناشناخته و اسرار آمیزی قدم میذاریم و عملا لایه های ناخوداگاه و روان خودمون رو میشکافیم. این حرکت بسیار ارزشمنده چون کمک میکنه نسبت به قدرت های ذهنی خودمون آگاهی پیدا کنیم اما در عین حال میتونه ما رو در معرض تصمیمات و چالش های جدیدی هم قرار بده. ما همیشه در معرض فریب و آسیب، ممکنه که باشیم اما خوداگاهی باعث میشه تا فریب ها رو بشناسیم و تصمیم گیری برای ما مثل یک مسئولیت میشه.

تابحال کودکان خشن و شروری رو دیدید که با بی رحمی به حیوانات آسیب میزنن یا به افراد ضعیف تر از خودشون زور میگن؟ کودکان اینطور رفتار میکنن چون برخیشون آگاهی بسیار کمی نسبت به قدرت ها و انگیزه های درونی دارن. برخی از اون ها ممکنه در بزرگ سالی به این درک برسن که همچین رفتارهایی خوب نیست و کنارش بذارن و این درست زمانی هست که به سطحی از خوداگاهی دست پیدا میکنن. اما در دوران کودکی، درک خاصی از خوب و بد ندارن و بدون عذاب وجدان یا لحظه ای مکث، نسبت به کار شرورانه اقدام میکنن. حالا ما افراد بالغ، بار ها میتونیم در مورد کارهای روزانه از خودمون سوال کنیم. ما حتی اغلب کیفیت کارهای بد و منفی ای که انجام میدیم رو میدونیم اما این احساس رو ممکنه به نسبت های مختلفی نادیده بگیریم و کار خودمون رو انجام بدیم. وقتی کار پاکسازی چاکراها رو انجام میدیم یا یک مسیر خودشناسی و معنوی رو شروع می‌کنیم، این سطوح خوداگاهی به وضوح افزایش پیدا میکنن و ما اون پرسش ها در مورد درست یا غلط بودن کارها و افکار رو واضح‌تر درک می‌کنیم. این یعنی مسئولیت.

فردی که نمیدونه و کار بدی رو انجام می‌ده از این بابت با افرادی که میدونن و کار مضری رو انجام میدن تفاوت دارن. اگاهی، یعنی شما کمابیش میدونید یک کار منفی چه عواقبی داره و میتونید بر اساس یک نقشه یا برنامه، یک سلسله کارهای مضر و دنباله دار رو ادامه بدید یا یک هدف شرورانه به بهترین شکل خودش ادامه پیدا کنه. اما یک فرد که عمل ناخودآگاه داره، معمولا فقط کاری رو انجام می‌ده که مطابق با منفعت آنیش هست و این افراد به کمک عوامل بیرونی میتونن مهار بشن. به‌طور مثال افراد قانون شکن که از روی ناآگاهی به دیگران آزار میرسونن به کمک وضع قوانین اجتماعی و یا تغییر محیط ممکنه که دست از

کارهای شرورانه بکشن اما فردی که میدونه کارهاش چه عواقبی داره و بر اساس یک سری انگیزه های شرورانه کارهای منفی انجام می‌ده، در نهایت راه خودش رو پیدا میکنه و اگر به اندازه ی کافی زیرک باشه ممکنه بتونه راه هایی برای آسیب زدن به دیگران پیدا کنه.

درواقع این یکی از مزیت های آگاهی رو نشون می‌ده. اینکه شما با انگیزه های خودتون آشنا میشید و میتونید اونها رو آگاهانه تقویت کنید. فردی که این درک رو داره و انگیزه های بدی رو درون خودش پرورش می‌ده در نهایت باید بپذیره که این عمل به خودش هم میتونه آسیب بزنه و دنیا رو براش جای سخت تری میکنه. انگیزه به ما قدرت جنگیدن می‌ده، و همچنین شجاعت انجام کار. شاید برای همینه که رنگ سبز با این مفاهیم گره خورده. درمانگران و جنگ جو ها از جمله پر مسئولیت ترین افراد جامعه هستن و در جریان وقایع تاریخی بسیار تاثیرگذارن.

گربه ی مزاحمی که در خواب دیشب دیدم رو به یک انرژی مزاحم و باز دارنده تشبیه می‌کنم که سعی داره اجازه نده این مرحله پشت سر گذاشته بشه. اون من رو از برخی جهات به یاد اسمیگل در داستان ارباب حلقه ها میندازه. موجودی که پر از انگیزه های شرورانه بود و کنترل خیلی کمی روی این موضوع داشت و به‌راحتی به دیگران آسیب میرسوند. دیگران لازم بود که یاد بگیرن تا از خودشون در مقابل این موجود شرور و حیله گر مراقبت کنن. برخی از افراد یا اتفاقات اطراف ما هم به همین شکل هستن. ما نمیتونیم برخی مسائل که سعی دارن آرامش ما رو خراب کنن یا جلوی پیشرفت ما رو بگیرن رو تغییر بدیم اما لازمه محدوده ی خودمون رو از این عوامل به نحوی جدا کنیم و با انرژی متجاوزانه شون بجنگیم.

پاکسازی چاکرای گلو

چاکرای بعدی که امروز به سراغش میریم طبق برنامه درست بعد از چاکرای سبز رنگ قرارگرفته و به رنگ آبی روشن یا سبزآبی هست. چاکرای روانشناس ها و انسان شناس ها. چاکرای سخنور های ماهر، شاعرا و نویسنده های جامعه شناس و انسان شناس. در حین مراقبه مجددا به حالت لوتوس میشینم و سعی می‌کنم به هیچ‌چیز غیر از پاکسازی این چاکرا فکر نکنم. ببینیم این چاکرا چه درس جدیدی رو درون خودش پنهان کرده.

.

.

.

روز بعد

امروز تا خوده شب به نظر هیچ اتفاق خاصی نیوفتاد. صبح از خواب بیدار شدم درحالی‌که خواب بخصوصی رو به یاد نمی آوردم. فکر کردم شاید تا شب بتونم کمی استراحت یا مراقبه انجام بدم و خواب جدیدی ببینم اما همچین اتفاقی هم نیوفتاد. من هنوز به اون گربه ی ناخوش آیندی که روز پیش دیده بودم فکر می‌کردم و با خودم فکر کردم که این انرژی رو چطور میتونم از خودم دور کنم و چرا هنوز اقدامی در موردش انجام ندادم؟ احتمال دادم برای همینه که خواب جدیدی هم ندیدم. درس جدید این بود که از چاکرای گلوم استفاده کنم تا درواقعیت هم از دست انرژی این گربه خلاص بشم. به کمک قلبم فهمیدم که این گربه چیه و چرا درون زندگی من حضور داره و داره چه احساس بدی رو برام درست میکنه. قصد نداشتم امروز با کارفرمای غیر رسمی قدیمیم که فکر می‌کردم دوست خوبی برام باشه اتمام حجت کنم اما حس کردم این کار رو صرفا دارم از روی ترس به تاخیر میندازم.

از ابتدای جوانی ترس زیادی از کارفرما ها داشتم و هر وقت زمان تغییر شغل میرسید یا موقعیت مناسب تری پیدا می‌کردم یا از کارفرمام به شدت ناراضی بودم، برام سخت بود که شغل رو تغییر بدم و به کارفرمام اطلاع بدم که دیگه قصد ندارم با شما کار کنم. چون ترس داشتم و ایده ای نداشتم که چه واکنشی قراره نشون بدن و یا ممکنه ناراحت بشن. مخصوصا وقت هایی که به خاطر اخلاق بدشون قصد تغییر شغل داشتم. اغلب دیگه به محیط کار مراجعه نمی‌کردم و مانده حقوقمو هم نمیگرفتم و جواب روشنی هم بهشون نمیدادم. این‌طوری خودم رو از جلسه اتمام حجت هم خلاص می‌کردم و مجبور نمیشدم با کارفرما چک و چونه بزنم.

امروز با خودم فکر کردم شاید درس همینه که باید حرف بزنم و شجاعانه کار رو کنار بذارم. برای خیلی‌ها شاید این کار راحت باشه ولی برای من اصلا راحت نبود و از طرفی مطمئن هم نبودم که وقت خوبی برای کنار گذاشتن این شغل پاره وقت هست یا نه. شاید به پولش نیاز پیدا کنم، شاید بهتر باشه بیشتر کار کنم و پول بیشتری به دست بیارم... اما در نهایت تصمیم گرفتم این تصمیم تردید آمیز رو عملی کنم.

بعد از حدود دو هفته مراقبه‌ی روزانه و پاکسازی چاکرا حالا مقداری انرژی‌ها رو بیشتر به کمک تغییر دمای بدن احساس می‌کنم. برخلاف انتظار، وقتی‌که به کارفرما توضیح دادم که نمیتونم دیگه براش بنویسم و ایشون پذیرفت، حس کردم رشته‌های انرژی سرد و انعطاف‌ناپذیری از بدنم جدا شد و انرژی گرم و مثبت، با سرعت بیشتری در گردن، قلب و دست هام حرکت کرد. حتی در طول روز چند بار سعی کردم تا مقاله های سفارشی ایشون رو انجام بدم اما هر بار به محض درگیر شدن با کیبرد، انرژی سنگینی که با انرژی روحم در

تضاد بود رو حس می‌کردم و این حس بهم دست میداد که دیگه نمیتونم با این انرژی سازگار بشم و وقت کنار گذاشتن این شغله. ولی اون تغییرات انرژیکی طول روز اونقدر شدید نبود که منو در مورد صحیح بودن این تصمیم مطمئن کنه. درست وقتی به درست بودن تصمیم پی بردم که کار فیصله پیدا کرد و رسما از این شغل انصراف دادم. بعد از مدت ها یک احساس سبکی و شادی خاص بهم دست داد و خوشحالم که با این تصمیم، به بهبود عملکرد چاکرای گلوم کمک کردم. این سیستم انرژیکی انسان فوق‌العاده شگفت انگیزه و خیلی دوست دارم ببینم که طی هفته های آینده چه درس‌های جدیدی میشه ازشون گرفت.

حالا مجددا به سراغ چاکرای شگفت انگیز چشم سوم یا چاکرای نیلی رنگ میریم. گرچه ترجیح میدم چاکرای آبی پر رنگ خطابش کنم. بدون هیچ فایل صوتی یا فرکانس بخصوصی، صرفا گوشه‌ای از اتاقم میشینم و سعی می‌کنم به چیز خاصی غیر از پاکسازی این چاکرا فکر نکنم.

.

.

.

روز بعد

در عالم خواب می‌دیدم که جزو گروهی هستم که شهر به شهر و کشور به کشور در دنیایی ناشناخته سفر میکردن تا بتونن با افرادی که خلاف قوانین کار میکنن مبارزه کنن. شبیه گروه های کارآگاهی هم بود. ما تعداد قابل‌توجهی داشتیم. شاید حدود ۲۰ یا ۳۰ نفر. از سنین مختلف هم بودیم. چند نفر از اعضای گروه ما کاملا نوجوان بودن و هر کدوم یک سری توانایی داشتیم. داستان این خواب طبعا خیالی و فانتزی هست و قرار نیست یک داستان واقعی بشنوید.

یک روز مدیر گروهمون، من و چند تا از اعضای گروه رو به ساختمانی برد تا در مورد شیوه های حمله و مراقبت از خودمون تمرین کنیم. اون توی محوطه ی آزاد وسط ساختمون ایستاد و از ما خواست که پراکنده بشیم و لحظه ای که اعلام کرد، سعی کنیم از خودمون مراقبت کنیم و اگر تونستیم بهش حمله کنیم. خب اون فرد قدرتمندی بود و ما خیال حمله نداشتیم. طبق نقشه پراکنده شدیم و زمانی که اعلام کرد، اول از همه سعی کردیم پیله ای اطراف خودمون ایجاد کنیم و انرژی روحمون رو کاملا پنهان کنیم. هر کدوم از ما به شکل خاصی این کار رو انجام میداد. هر کدوم هم نقطه ضعفایی داشتیم. قوی ترین ما در این زمینه یک دختر جوان بود که بلافاصله لبخند زیرکانه ای زد و یک موسیقی خاصی رو از ذهنش شنیدم و هم‌زمان با این موسیقی یک انرژی قوی رو با ذهنش ایجاد کرد و این انرژی کاملا پنهانش کرد. عملا دیگه هیچ اثری

ازش نبود. یکی دیگه از دوستانم هم پنهان شد. اون دختر جوانی بود که هاله‌ی ضعیف تری اطراف خودش ایجاد کرد اما هنوز میشد به‌راحتی انرژیش رو تا حدی حس کرد. اون قدرت پرواز خوبی داشت و همین که غیب شد خودش رو به قسمت های مخفی تر خونه رسوند و درون پستو ها پنهان شد.

من از اونها ضعیف تر بودم. وقتی پنهان میشدم همیشه مشکلم این بود که دیگران میتونستن حتی صدای نفس کشیدنمو هم به‌راحتی بشنون. حرکت کردن و پرواز کردنم هم به‌راحتی لو میرفت. چون میدونستم پنهان شدنم عملا فایده ای نداره، فورا به سالن اصلی پرواز کردم و از کنار سر مدیرگروه گذشتم و به سمت پنجره ی جلوی ساختمون رفتم. اون فورا متوجه ام شد ولی تا بیاد بهم حمله کنه و جلومو بگیره به سمت پنجره رفتم و خودمو محکم بهش کوبوندم. اینطور که در خواب دیدم اون پنجره شکست و از ساختمون خارج شدم و وقتی به فضای آزاد رسیدم یک نور شدید که علامتی برای بقیه ی دوستانم بود فرستادم تا خودشون رو زود تر برسونن.

درواقع این بهترین ایده ای بود که به ذهنم میرسید با اینکه در موقع دردسر کار پر ریسکی هست و تا دوستانم برسن میتونست منو گیر بندازه و به سمتم حمله بشه اما بهترین کاری بود که از دستم بر میومد.

مدیر گروهمون هم کارمو تایید کرد و عملا از تمرین اون روز راضی بود. باهاش صحبت کردم و حس کردم مثل همیشه نیست. کمی غمگین و توی فکر بود.

یکی از مشکلات دیگه ی من این بود که در پرواز کردن هم چندان قوی نبودم و باید بیشتر تمرین می‌کردم. علاوه بر این زود توانم تحلیل میرفت و نمیتونستم زیاد معلق بمونم. یادم هست که در این مورد زیاد با دوستانم صحبت می‌کردم و سعی می‌کردم زمان های تمرین رو به تقویت این قدرت اختصاص بدم.

صفحات خواب ورق خورد و دیدم که یک شب به همراه چند نفر از اعضای گروه، برای تفریح به سطح شهر رفتیم. ما هیچ وقت تنهایی به گشت و گذار نمیرفتیم چون این کار خطرناک بود و ریسک زیادی داشت. میدونستیم گروه هایی درست مثل ما هستن که قدرتای متفاوت دارن اما اونها از این قدرتا در مسیر جالبی استفاده نمیکنن و به دنبال آسیب زدن یا اسیر کردن ما هستن.

ما به تازگی به کشور جدیدی سفر کرده بودیم و اون کشور فرهنگ جالبی داشت. اعضای نوجوان گروه هم دوست داشتن بتونن توی شهر گردش کنن و خوش بگذرونن. پس من و یک زن و شوهر از گروه به همراهشون رفتیم. اون زن و شوهر بسیار با تجربه و عاقل به نظر میرسیدن. یادم هست که مرد خواست برای زن یه خوراکی خوشمزه بخره. به نظر میرسید که زیاد از اون خوراکی‌های شیرین خوشش نمیاد. خوراکی ها

رو زیر و رو کرد و با بی حوصلگی نگاهی بهشون انداخت. درحالی‌که خوراکی ای مثل بستنی نونی رو برداشت و به زن داد گفت: همه ی این خوراکی ها یه مزه میدن.

این نگاه یکسره اش به خوراکی‌های شیرین واقعا باعث خنده ام شد و رفتارهای خاص این زن و شوهر همیشه برام جالب بود. نوجوون های گروه هم دور یک میز جداگانه جمع شده بودن و برای خودشون چیز هایی مثل پاستیل و بستنی سفارش داده بودن. خوشحال به نظر میرسیدن. من و اون زن و شوهر بیشتر حواسمون به اطراف بود. مرد، کمابیش روزنامه ای رو ورق میزد و آرامش داشت. اما زن خیلی نسبت به بچه ها و دوستانمون احساس مسئولیت می‌کرد. اون شب یه سری از افراد با تجربه تر گروه هم پی انجام کارهاشون رفته بودن و چند تا از افراد نسبتا آسیب پذیر تر گروه در ساختمون گروه مونده بودن. ما نگرانشون بودیم و حس می‌کنم به سبب ارتباط انرژیکی و قلبی ای که باهاشون داشتیم کم‌کم حس کردیم که در خطر هستن. زن ازشون خواسته بود که به محض احساس خطر با ما تماس بگیرن و اگر فقط یه تماس بدون مکالمه هم بگیرن ما میفهمیم باید زود تر خودمون رو بهشون برسونیم.

اتفاقی که ازش میترسیدیم رخ داد. ما ازشون تماس داشتیم اما این تماس فورا قطع شد و فهمیدیم احتمالا حتی نمیتونن صحبت کنن. فورا به ساختمون برگشتیم. ساختمون کاملا خالی بود و دیگه خبری از دوستانمون نبود. رد انرژی سنگین و منفی مهاجمین هم حس میشد و دنبال انرژی‌های مخفی شده شون درون ساختمون بودیم. اما اونا به نظر رفته بودن. داشتیم فکر میکردیم باید چیکار کنیم که ناگهان تماسی دریافت کردیم. از طرف گروه مهاجمین بود. یک گروه منفی که ظاهرا باهاشون آشنایی داشتیم. اونها از ما خواسته بودن که برای نجات دوستامون به محلی بریم که اونها تعیین کردن. آخرین چیزی که از این بخش خواب به یاد میارم این بود که شوهر اون زن گفت: مشخصه این دعوت قراره به درگیری ختم بشه و دنبال دردسر هستن.

مجددا خواب ورق خورد و دیدم که در جوار مدیرگروه محبوبمون هستیم و داره در مورد صورت حساب ها و کم بودن پس اندازمون صحبت میکنه و میگفت با این حساب نمیتونیم راحت سفر کنیم و ماجراجویی هامون به مشکل میخوره. به نظر میرسید منتظر همچین فرصتی بودم. دستی به جیب بردم و تمام پولی که طی یکسال اخیر جمع کرده بودم رو کنار بقیه ی پول ها گذاشتم. ظاهرا در کنار ماجراجویی هامون به بازار هم وارد شده بودم و اشیایی رو فروخته بودم که سودشون چندان زیاد نبود اما میتونست توی اون برهه ما رو از حالت فقر نجات بده.

بسیار خواب خوش آیندی بود و درست مثل یه فیلم تخیلی یا بازی ویدیویی، یه تجربه ی ملموس و به یاد موندنی درست کرد. توی این خواب با قدرتای ذهنی بیشتر سر و کار داشتیم و از پاکسازی چشم سوم همچین داستانی هم بعید به نظر نمیرسه. امروز هم روز جالبی داشتم و یکی از مدیر پروژه هایی که همیشه به تصمیماتش اعتماد دارم به سراغم اومد و در مورد مشکلی که اخیرا باهاش روبه‌رو شده صحبت کرد. اون در نظر من یک فرد قدرتمند بود که پروژه های گروهی زیادی رو طی سالهای اخیر مدیریت کرده و از همکاری باهاش واقعا راضی هستم ولی امروز دیدم که ناامید یا غمگین بود و انتظار نداشتم که با من در مورد مشکل صحبت کنه. به هر صورت ما صحبت کردیم و فکر می‌کنم خیلی از چیزایی که بهش گفتم تاثیر گرفته از درس‌هایی بود که طی این یکی دو هفته از پاکسازی چاکراها یاد گرفتم. حرف های کاملا ساده ای بود اما به نظر میرسید از این حرف ها تاثیر گرفت و کمی درون تصمیماتش تغییر ایجاد شد.

فکر می‌کنم چشم سوم میتونه به ما کمک کنه تا حقیقت رو ببینیم و تحلیل کنیم اما اینکه چقدر حقیقت رو واضح و بدون اشتباه ببینیم بستگی به میزان سلامت این بخش از سیستم انرژیکی داره.

برای امروز به سراغ چاکرای تاج میرم و فکر کنم بعد از این چاکرا مجددا چند روزی برای تقویت پیله ی انرژیکی تمرکز کنیم.

.

.

.

روز بعد

شروع بسیار جدیدی داشتم و پاکسازی چاکرای تاج درست مثل یه دوش درست و حسابی بود. بعد از مراقبه‌ی پاکسازی چاکرای تاج، مشغول پرداختن به کارهام شدم و تصمیم داشتم که بنا به یک توصیه، گجت هامو کاملا از شارژ خالی کنم و اجازه بدم باتری ها استراحت کنن و بعد مجددا شارژشون کنم. حقیقتا مطمئن نیستم این روش روی بهبود وضعیت باتری و سیستم دستگاه ها تاثیر گذاشته باشه اما در مورد من بسیار تاثیرگذار بود. درواقع تا صبح مشغول مطالعه و کارهام بودم اما حس می‌کردم که مثل همیشه نیستم و تمرکز کافی ندارم. به یاد آوردم که یکی دو ماهی هست تصمیم دارم چند روزی مرخصی بگیرم و به ذهنم استراحت بدم. نزدیکای صبح بود و باوجود خستگی هنوز نمیتونستم بخوابم. احساس کردم چاکرای تاجم شبیه یک قیف خیلی بزرگ شده و تمام سیستم انرژیکیم انگار که زیر یک دوش در حال شست و شو پیدا کردنه. حس عجیبی بود و اول متوجه نبودم که چه اتفاقی در حال رخ دادنه. صرفا نگران این بودم که نتونم

طی روز های آینده خودمو برای رسیدگی به مقاله ها و کارای روزمره شارژ کنم. نگران بودم که نکنه دچار ماتم و عوارض افزایش سن شدم اما به نظر میرسید صرفا سیستم انرژیکیم مشغول ریست خودش بود.

وقتی به خواب رفتم دیگه واقعا انرژی ای درونم نمونده بود. امروز داشت بارون میومد و تا شب هیچ نور خورشید رو ندیدیم. ساعت‌های زیادی استراحت کردم و خواب‌های کاملا آروم و معمولی ای دیدم. و از تصاویر درون خواب بود که فهمیدم چه اتفاقی برای سیستم انرژیکیم رخ داد. یکی از تصاویر این بود که دیدم مشغول پاک کردم چشم هام هستم. من مثل جراح خودم بودم و بالای سر خودم ایستاده بودم و ذرات پودر شده ی مغز مداد و نوک مداد شکسته رو از چشمم بیرون میاوردم. اونها به چشمم آسیب نزده بودن اما نمیذاشتن که تمرکز کنم و خوب مطالعه کنم یا بنویسم.

مردی رو دیدم که زمانی یک بازیگر بسیار محبوب و معروف بود اما فیلم هایی رو بازی می‌کرد که کمکی به آدم‌ها نمیکرد و صرفا به مشهور شدن خودش کمک کرد. دیدم که این مرد داشت با موبایل صحبت می‌کرد و به دوستش میگفت که مشکلی برای خونه اش پیش اومده یا به نحوی تصرف شده و حالا به جای موقتی برای زندگی نیاز داره. اون خیلی ناراحت و درمونده بود اما آدم‌ها برای اندوهش ارزشی قائل نبودن چون عقیده داشتن اون بازیگر هیچ وقت بهشون اهمیتی نداده و خودخواهانه زندگی کرده. چیزی که در مورد این مرد بازیگر توجه منو جلب کرد دندون هاش بود. میتونستم ببینم که دندون های متعدد و بیشتر از حد معمولی داره. اون دندون ها رو به دندون پزشک نشون داده بود و قسمت های فرسوده و خراب دندون ها تراشیده شده بودن اما جاهای خالی با مواد جایگزین پر نشده بود. دندون ها کاملا تمیز و سالم بودن اما فقط جاهای خالی ای داشتن که باید با مواد مصنوعی پر میشدن.

این مرد برای من نماد پیشنهاداتی هست که در زندگی پیش روی انسان میتونه قرار بگیره و میتونه به کمک این پیشنهادات در کوتاه مدت یک حس امنیت روانی یا حس رضایت قلبی کسب کنه اما حقیقتا خودخواهانه هستن و کمکی به رشد روحیش نمیکنن. دندون ها هم نماد ابزارای تجزیه و تحلیل ذهنی ما هستن که برای این آقا این ابزار ها بسیار کامل بودن اما چون ازشون درست استفاده و مراقبت نکرده بود دچار فرسودگی شده بودن اما حالا در مرحله ای از زندگیش بود که ناگزیر بود جایگزین هایی پیدا کنه و رویه ی خودش رو کاملا تغییر بده.

به موازات این خواب، امروز به پیشنهادی که یکی از دوستانم در مورد ویراستاری کتابش داده بود پاسخ قطعی دادم. کتاب ایشون یه رمان عاشقانه و با همون مفاهیم کلیشه ای هست که میتونید نمونه‌های زیادی از این رمان ها رو به رایگان در سطح اینترنت هم پیدا کنید. مطمئن نبودم که وقت گذاشتن برای این کار

اصلا کار خوبی باشه، هر چند درآمدی که ازش به دست میومد چیز بدی نبود. ولی حالا شاید بهتر باشه این انرژی و وقت رو صرف کارای بهتری کنم.

برای امروز هم روی ساخت و قوی کردن پیله ی انرژیکیم وقت صرف می‌کنم. یک پیله از انرژی‌های مثبت و معنوی که کمک کنه بتونم ذهنم رو از فکرای منفی و سطح پایین حفظ کنم. این پیله رو ترجیحا با رنگ طلایی یا نقره ای تصور خواهم کرد.

.

.

.

روز بعد

مدتی پیش در کتاب طب انرژی اثر دونا ادن با چیزی به اسم بافت سلتیک آشنا شدم. دونا ادن در مورد بخشی از سیستم انرژیکی صحبت کرد که بخشی از محافظت های اطراف هاله ما رو ایجاد میکنه و بافت بخصوصی داره. مثل شبکه ای مواج که به‌طور منظم بافته شده اما میتونه دچار ضعف یا پارگی بشه و در این صورت، هاله فرد دچار نشت انرژی یا ضعف میشه. این ضعف بعضا خودش رو در حالات دماغی یا خستگی در ادراک و اندیشیدن نشون می‌ده.

اسم بافت سلتیک رو خوده دونا ادن روی این بخش از سیستم انرژیکی گذاشته بود و گزارش هایی در مورد شیوه ترمیم و انرژی بخشیدن به این بافت گفت. ایشون گفتن که میشه این بافت رو برای هاله دیگران ترمیم کرد یا میتونیم از دیگران بخوایم و بهشون آموزش بدیم که چطور روی این بافت تمرکز کنن و در مورد ترمیمش اقدام کنن.

زمانی که در مورد بافت سلتیک خوندم خیلی کنجکاو شدم که تاثیر ترمیم این بافت رو درک کنم و حس کردم به این درمان نیاز دارم. اما نتونستم کار بخصوصی در این زمینه انجام بدم و فراموش شد. امروز حین مراقبه و استراحت متوجه شدم درواقع همچین بافت‌هایی در هاله ام در حال ترمیم شدن هست و به شکل قابل‌توجهی قوای دماغیم در حال تقویت شدنه. میتونستم حس کنم که یک سری بافت یا ساختار هاله و روحم که پراکنده و مشوش شده بود، در حال منسجم و جمع شدنه. مثل یک فرش خوش بافت اما قدیمی و آسیب دیده که در حال ترمیم شدنه و دوباره داره مثل روز اول، نو و زیبا میشه.

حسی شبیه جوان تر شدن و بیشتر لذت بردن از محیط اطراف و آب و هوا رو داشتم و فکر می‌کنم هنوز این روند ترمیم شدن ادامه داره. برای همین امروز هم مراقبه ام رو با تمرکز بر تقویت پیله انرژیکی اطرافم ادامه میدم.

از خواب‌های ۲۴ اخیرم چیز بخصوصی به یاد نمیارم. درحالی‌که استراحت و زمان مراقبه‌خوبی داشتم اما تقریبا همه ی تصاویر رو فراموش کردم.

.

.

.

روز بعد

خب من امروز هم گزارش جدیدی برای نوشتن ندارم چون فکر می‌کنم که هیچ کدوم از خواب‌هایی که دیدم رو به یاد نمیارم. این به نظر نشونه بدی نیست و صرفا خبر از یه روز ساده می‌ده. روزی که احتمالا قرار نیست راجب مساله مهمی تصمیم گیری کنم. حقیقتا هم روز بسیار آرومی بود و چرخه روتین خودم رو داشتم. با توجه به سن و سال نسبتا بالایی که دچارش هستم، ساده بودن یک روز، خیلی خوشاینده و موضوع آزار دهنده ای نخواهد بود. امروز هم مراقبه ای رو به قصد قوی‌تر کردن پیله انرژیکی اطرافم انجام دادم. به لحاظ فیزیکی، مجددا احساس قدرت بیشتری می‌کنم اما علاقه‌ای ندارم بین مراقبه و تغییرات فیزیکی ارتباط پیدا کنم و شعار بدم که بله، مراقبه میتونه بیماری های جسمی رو شفا بده. نه، در این مورد هیچ اطمینانی ندارم چون عقیده دارم مراقبه در ابتدا به لحاظ ذهنی در درون ما، میتونه تغییراتی ایجاد کنه و تغییرات فیزیکی، منابع دست اولی برای درک تاثیرات مختلف مراقبه نیست.

احساس تمرکز بیشتر و مقاومت بیشتر در برابر احساسات منفی دارم. ممکنه سلامت مزاجی یا برگشتنم به برنامه ورزشیم یا لذت بردن دوباره‌ام از دیدن انیمیشن، ربطی به مراقبه‌های اخیر داشته باشه، اما این نوع تغییرات، موضوع بحث این کتاب نیست. اصولا همچین تاثیراتی نمیتونن بهانه‌ای برای خوب بودن یک ایده ی انرژیکی باشن. حتی میتونن خیلی فریبنده عمل کنن. به‌طور مثال در طول تاریخ، افراد زیادی رو دیدیم که به هوای انرژی درمانی یا داشتن نیروهای متافیزیکی، سعی کردن تغییرات مثبت فیزیکی در جسم انسان‌ها رو به مثبت و معنوی بودن انرژی خودشون ربط بدن. این کار فریبنده است چون سلامت فیزیکی، لزوما سندی در مورد سلامت ذهنی و روانی انسان نیست. به‌طور مثال فردی ممکنه بیاد بگه این فایل مراقبه یا این فرکانس و بوستر میتونه باعث بشه که پوست سالم تری داشته باشید یا به ثروت برسید. اون فایل

ممکنه در مورد اون زمینه خاص حتی به تدریج، مثبت عمل کنه اما لزوما به معنی خوب بودن انرژی درون فایل نیست.

شاید براتون این سوال پیش بیاد که مگه ساب‌ها یا فایل‌های موسیقی بی کلام که با فرکانس و جملات پنهان امیخته شدن، نوعی از مراقبه به‌حساب میان؟ میشه گفت بله، شما از دوران کودکی، گاها ذهنتون به حالت مراقبه منتقل میشه. حالت‌هایی بین خواب و بیداری، لحظاتی که درون یک کار هنری یا حرفه ای غرق هستید و هر حالت ذهنی‌ای که بدون دخالت مواد دیگه (من‌جمله مواد مخدر) صورت بگیره، معادل مراقبه است.

فرکانس‌ها و ساب‌ها هم در حالت مراقبه جوابگوتر هستن. به هر ترتیب اگر در حالت استراحت یا خواب و بیداری به این فایل‌ها گوش بدید، شما هم وارد حالت مراقبه شدید و هم مراقبه شما تحت تاثیر انرژی‌های مختلف درون ساب یا موسیقی قرارگرفته.

خلاصه اینکه معیار این کتاب برای انجام یک مراقبه خوب، تاثیر خوب این مراقبه روی حالات ذهنی و روانی هست. برای همینه که نویسنده هم تاکید روی تفسیر خواب ها داره. خواب ها بیانی بسیار سمبلیک و انتزاعی دارن و میشه از جوانب مختلفی بهشون نگاه کرد. حالات و رفتارهای ما در عالم خواب بیشترین شباهت رو به شیوه فکر کردن ما داره درحالی‌که شاید اصلا ارتباطی با عادت‌ها، رفتارا و علایق ما در دنیای واقعی نداشته باشه. با تفسیر صحیح و موشکافانه‌ی خواب ها میشه اسرار زیادی، در مورد نحوه فکر کردن یک انسان رو فاش کرد. شیوه‌ای که در این کتاب به‌عنوان نحوه تفسیر خواب ها ارائه میشه قطعا یگانه شیوه تفسیر خواب ها نیست و ممکنه در این زمینه تکنیک‌های کاربردی دیگه ای هم وجود داشته باشه. اما این شیوه رو وامدار ایده های یونگ و فروید هستیم که به ما یاد دادن چطور به شکل متفاوتی به شهود و روان انسان نگاه کنیم. قطعا قصد این نیست که بگیم تمام ایده ها و گفتار یونگ و فروید میتونه صحیح باشه و اصلا در این باره صاحب نظر بودن کار راحتی نیست. اونچه که اینجا مورد بحثه، نگاه سمبلیک به خواب هاست.

حالا که قصد داریم به هفته‌ی جدید پاکسازی هفت مرکز انرژیم وارد بشیم، فکر می‌کنم بهتر باشه به شکل متفاوت‌تری به مطالعه خواب‌ها بپردازیم. این نگاه میتونه کمک کنه درک بهتری نسبت به روان انسان هم پیدا کنیم. در گفتار روانشناس‌ها ما با ایده ای به اسم کهن الگو روبه‌رو هستیم. این سیستم کهن الگویی میتونه به شکل‌های مختلفی دسته بندی و معرفی بشه. در اینجا نویسنده قصد داره یک سیستم ۶ تایی از مهم ترین کهن الگو هایی که میتونن در عالم خواب هم ظاهر بشن رو معرفی کنه. این سیستم شامل نزدیک‌ترین و تاثرگذارترین نقش های زندگی ما هستن. یعنی والدین و خانواده که میتونه شامل پدر و مادر،

پدربزرگ و مادربزرگ، خواهر و برادر، فرزند دختر یا فرزند پسر، معشوق و دوستان باشه. البته دوستان شامل پیوندهای خونی نیستن اما به دلیل تاثیر بسیار بالایی که در شکل گیری شخصیت ما دارن به این سیستم ۶ تایی اضافه شدن. همون طور که میبینید در اینجا پدر و مادر در یک مقطع یعنی والدین قرار گرفتن. خواهر و برادر هم در یک مقطع هستن که میتونیم به اختصار اونها رو همشیر اسم بذاریم. گرچه این واژه همشیر و همشیره خیلی قدیمی شده ولی در اینجا واژه اختصاری بهتری به ذهنم نیومد. پدر بزرگ و مادر بزرگ در یک مقطع میتونن به اجداد مرتبه اول خلاصه بشن. فرزند دختر و پسر یعنی افرادی که به‌عنوان فرزندان خودمون در عالم خواب میبینیم به‌طور خلاصه میتونن همون فرزندان یا نوادگان نامگذاری شن. معشوق و دوستان هم که اسم خلاصه ای دارن.

پس به این ترتیب:

والدین

همشیر

اجداد

فرزندان

معشوق

دوست

این افراد میتونن در عالم خواب به شکل‌های مختلفی ظاهر شن. ممکنه در عالم خواب، فردی رو در نقش پدر یا فرزند خودتون ببینید که هیچ شباهتی به والدین شما نداره یا ممکنه درواقعیت اصلا صاحب فرزند نباشید. هر کدوم از این افراد، علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی، بر نقش‌های مهم خودشون تاکید میکنن که شناخت این نقش ها میتونه به ما کمک کنه تا خواب ها رو به شکل عمیق تری تفسیر کنیم و به علاوه این نقش ها رو درون خودمون تقویت و اصلاح کنیم.

ضعف های شخصیتی عمدتا خودشون رو در قالب این‌کهن الگو ها نشون میدن. حضور این افراد در عالم خواب، جالب توجه تر و پر انرژی تر هست. چون این افراد به لحاظ روانی بسیار بر ما تاثیرگذار هستن. برخی عقیده دارن که والدین و اجداد، بیشتر نماد یک سری از افکار و عادت‌هایی هستن که ما از نیاکان خودمون به ارث بردیم. نویسنده این کتاب عقیده داره که این افراد بیشتر نمادی از اون افکار و عادت‌هایی هستن که

ما باهاشون متولد شدیم و پیش از اون که به خودمون بیایم، با این افکار بزرگ شدیم یا حتی ریشه در زندگی پیش از تولد ما در قالب زمینی فعلی داره. این ویژگی‌ها بیشتر هم جنبه ذهنی و روانی داره ولی ممکنه خودشون رو در قالب رفتارهایی هم نشون بدن.

اما تفاوت اجداد با والدین چی هست؟ ویژگی‌های مربوط به اجداد، پتانسیل اینو دارن که سریعتر فراموش بشن و جایگزین بشن، همچنین در برخی موارد میتونن عامل وابستگی فرد بشن.

همه‌ی این‌کهن الگوها میتونن در آن واحد هم با ویژگی‌های مثبت در عالم خواب ظاهر بشن و هم با ویژگی‌های منفی. هیچ کدوم نمیتونن مطلقا خوب یا مطلقا منفی باشن.

حالا با توجه به این‌که تمرکز کردیم روی پاکسازی هر چاکرا، ممکنه در هر مقطع این‌کهن الگو ها رو به شکل‌های مختلفی ببینیم. ساموئل آئون ویور فردی هست که در کتاب هاش به این موضوع اشاره کرده و مثلا اشکال منفی ظهور مادر در خواب رو به نقص معنوی فرد در شناخت مادر الهی نسبت داده. ساموئل آئون ویور فرد زیرکی هست و با نوشتن کتاباش واقعا بخش قابل‌توجهی از انسان‌ها بخصوص افرادی که علاقه مند به مباحث معنوی و روانشناختی هستن رو تحت تاثیر قرار داد اما به نظر نمیرسه که ایشون قصد خوبی از نوشتن کتاب هاش داشته و متن کتاب هاش سرشار از تناقضاتی هست که به جای کمک به افراد میتونه باعث سردرگمی و انحرافشون از مبحث بشه. شما میتونید خودتون کتاب های ایشون رو مو به مو بخونید و ببینید که حرف های ایشون چه اندازه قابل اعتماد و کاربردی هستن.

حالا به بحث کهن الگو ها برمی‌گردیم. در طول پاکسازی‌های قبلی و خواب‌های قبلی، بار ها این‌کهن الگو ها رو در گزارشات دیدید و خواب ها، کمابیش در متن کتاب تفسیر شد اما طی هفته پیش رو، به نقش این‌کهن الگو ها هم توجه میشه و قصد داریم ببینیم که اگر مثلا چاکرای ریشه ایراد داشته باشه، شخصیت دوست یا معشوق ممکنه چطور ظاهر شه؟ اگر چاکرای ریشه دارای نقاط قوت یا پتانسیل های خوب باشه این شخصیت ها چطور ظاهر میشن؟ فکر می‌کنم یک هفته برای شناخت این‌کهن الگو ها کافی نیست و احتمالا مدتی با این رویکرد به سراغ پاکسازی چاکراها بریم. هر چه چاکراها بیشتر پاکسازی بشن، تجارب ما عمیق تر میشه اما مهمه که ما هم با ابزار های خوبی به سمت شناخت این داده ها بریم. این سیستم ۶ تایی کهن الگویی و روش تفسیر خواب، درواقع شامل یک سری ابزار ذهنی هست که به ما کمک میکنه تا این داده ها رو مورد بررسی و آزمایش قرار بدیم و عملا ازشون برای تصمیم گیری و ایجاد تغییر در زندگی استفاده کنیم.

به این ترتیب مراقبه امروزم رو با نیت پاکسازی چاکرای ریشه انجام میدم. درست مثل روزهای پیش، گوشه‌ای از اتاق میشینم و سعی می‌کنم صرفا به پاک شدن این چاکرا از انرژی‌ها و احساسات منفی فکر کنم. این کار رو در حدود یک ساعت ادامه خواهم داد و بعد از ۲۴ ساعت، تجارب جدیدم رو خواهم نوشت.

.

.

.

روز بعد

امروز فکر می‌کنم عمیق ترین احساسات رو طی این دو سه هفته‌ای که کار پاکسازی چاکراها شروع شده پشت سرگذاشتم. در ابتدا خواب می‌دیدم که به دوران جوانیم برگشتم. توی خونه مشغول رسیدگی به کارهای عادی بودم که متوجه شدم فردی که ظاهرا با من نسبت خواهری داشت، با یکی از دوستانش مشغول دادن یه ماده‌ی سمی و سیاه به یک گربه سیاه رنگ بودن. این کارشون باعث میشد گربه درد بکشه و حالش بد بشه. اما اونها از این کار دست نمیکشیدن و باز هم سعی می‌کردن گربه رو وادار به خوردن اون ماده سیاه و چندش‌آور کنن. به راهرو رفتم و مشغول مطالعه کتاب شدم. کتابی در مورد تاریخ آدم‌های شرور و بد و شیوه کار کردنشون میخوندم. فردی که با من نسبت خواهری داشت به اون محدوده اومد و به نظر میرسید سعی داره بفهمه آیا آزار رسوندن به اون گربه‌ی سیاه و ناخوش آیند، کار درستیه؟

اون به وضوح برای من ارزش خاصی قائل نبود. میدونست از کارایی که انجام می‌ده خوشم نمیاد. اما چون منو صاحب عقل و هوش درست و حسابی نمیدونست، علاقه‌ای هم نداشت که اهمیتی به من بده. اون سعی کرد با فرد دیگه‌ای تماس بگیره و ازش بپرسه آیا آزار رسوندن به این گربه و دادن این ماده سیاه بهش سرگرمی بدیه؟

همیشه سعی می‌کردم تحمل اش کنم و باهاش رفتار بدی نداشته باشم اما اون روز به‌راحتی بحثی بین ما ایجاد شد. سعی داشت نظرم رو بدونه اما چون از رفتارهای ناخوش آیندش دل پری داشتم، به شیوه ای که توی اون کتاب تاریخ یاد گرفته بودم باهاش برخورد کردم. این کار، حسابی عصبانیش کرد. درحالی‌که من صرفا به سبک آدم‌هایی مثل خودش باهاش برخورد کردم. اما این ایده خوبی نبود. عصبانی شد و چیزی نمونده بود با هم درگیر بشیم. همونقدر که اون کتاب در فضای سوررئال خواب در دسترس بود، یک تفنگ هم در دسترسم بود. برش داشتم و باهاش خواهرمو کشتم.

میدونستم کار شرورانه ای کردم اما اون لذت دیوانه وار بعد از تخلیه ی خشم رو داشتم. ناگهان دیدم خواهرم از اتاق دیگه ای بیرون اومد و اینبار اون منو با یک تفنگ کشت.

طبعا خواب ناخوش آیندی بود و تونست فکرم رو مشغول کنه.

کشت و کشتار در عالم خواب، درست مثل دنیای بیداری لزوما ایده خوبی نیست. قبل از این، درون متن این کتاب در مورد کشتن موجودات مزاحم در عالم خواب صحبت شد. حالا دوباره ما به این سمبل برگشتیم تا چیز های بیشتری در موردش یاد بگیریم. به دنیای واقعی و دفعات و موقعیت هایی که ما در مورد کشتن موجودات زنده اقدام میکنیم توجه کنید. ما لزوما نمیایم از روی لذت و انتقام جویی حشرات یا مار ها رو بکشیم. اونها رو میکشیم چون میدونیم به ما آسیب میزنن. ولی به‌طور مثال، کشتن آدم‌ها برامون کار اخلاقی و معمولی نیست. ما میدونیم که یک مار یا سوسک هیچ وقت نمیاد نقش خاص یا رفتارهای متفاوتی بروز بده. ما در طول زندگیمون صد ها سوسک و مار رو دیدیم و میدونیم که همگی رفتارهای محدود و قابل پیش بینی ای دارن. میدونیم که مار اگر بتونه حتما نیش میزنه و سوسک ها و موش ها حتی شده با ضربه زدن به زندگی ما، صرفا به فکر تولید مثل و غذای خودشون هستن. اون ها نمیان کار مثبت و خیری رو به نفع ما انجام بدن چون عقلش رو ندارن.

اما راجب آدم‌ها اینطور نیست. هر چقدر هم بگیم همه ی آدم‌ها شرورن، آدم‌ها بد و غیرقابل تحملن، اونها همگی فلان و بیسارن، باز هم درک می‌کنیم که انسان‌ها تربیت پذیرن و رفتارهای خوب رو کاملا میشناسن و درک میکنن و هر روز فرصت دارن که در این مورد، انتخاب های متعدد و جدیدی انجام بدن. ما میتونیم ازشون بیزار باشیم یا ناامید بشیم و یا دور بشیم ولی نمیتونیم به خودمون این حق رو بدیم که یک نفر رو مثل یک مار یا سوسک بکشیم. گرچه آدم‌ها به وفور در حق همدیگه همچین کارهایی انجام دادن و انجام هم میدن. ولی همه ما میدونیم که بین ما آدم‌ها و سوسک ها و حیوانات دیگه، تفاوت‌های زیادی وجود داره و انسان‌ها قادرن تغییر کنن و نسبت به آموزه‌های تربیتی، انعطاف پذیری بسیار بالایی دارن.

در عالم خواب هم به همین شکله. آدم‌هایی که در عالم خواب می‌بینید میتونن نماد قوی ترین انرژی‌ها و انگیزه‌های درونی شما باشن. همچنین اونها میتونن نماد قوی‌ترین انرژی‌هایی باشن که زندگی شما در حال تاثیر پذیرفتن از اونهاست. فردی که امروز به‌عنوان خواهر در عالم خواب می‌دیدم، فردی هم راستای من بود که سعی می‌کرد بفهمه مرز خوبی و شرارت چی هست. اون در مورد تصمیماتش تردید داشت و از قوه تشخیص چندانی، ظاهرا برخوردار نبود. اما من نتونستم نقص این فرد رو بپذیرم و یا باهاش به شکل مدارا آمیز تری برخورد کنم. من اونو کشتم. کشتن یعنی بی اثر کردن و خنثی کردن یک نیرو. سعی در مهار کردنش. گاهی نتیجه‌اش اونطور که فکر می‌کنیم نیست و میتونه عواقب بد زیادی داشته باشه. اگر شما یک

مار یا سوسک رو بکشید، ممکنه فقط دردسر تمیز کردن محیط یا دیدن چهره چندش‌آور و زننده اش نصیب شما بشه. اما در مورد یک انسان اینطور نیست. انسان‌ها بسیار قدرتمند هستن و درواقعیت شما حتی اگر دچار عذاب وجدان هم نشید، توسط دیگران مورد قضاوت قرار میگیرید و قطعا افراد زیادی در کنار شما احساس امنیت نخواهند کرد.

من درواقعیت عادت دارم به سراغ کارهایی که حد و مرز خوب یا بد بودنش رو نمیدونم، نرم و تلاشی برای درک اخلاقیاتش نکنم. به‌طور مثال یکی از علت های بیزاریم از گروه های دوستی یا روابط صمیمانه اینه که احساس می‌کنم نمیدونم چطور اخلاقیات رو رعایت کنم و حوصله بررسی خوب و بد اخلاق و رفتارم رو ندارم. این موضوع ناراحتم میکنه و میدونم هر رفتار بدی که نشون بدم یا هر بار که ناراحتی دیگران رو ببینم از خودم متنفر میشم و نمیتونم از رابطه دوستانه لذت ببرم. با همین قائده خودم رو از سرگرمی ها و فعالیت‌های متنوعی محروم می‌کنم. همیشه احساس می‌کنم که به سمت بدترین انتخاب های ممکن میرم. برای دوستی با آدم‌هایی سو استفاده گر پیشقدم میشم یا پتانسیل بالایی برای اعتیاد پیدا کردن به رفتارهای پر خطر دارم. به جای این‌که سعی کنم انتخاب‌های بهتری انجام بدم و اخلاقیات این کار ها رو یاد بگیرم، کاملا از زندگیم حذفشون می‌کنم. میتونید حدس بزنید که عاقبت این تصمیم ها چی هست. منفعل شدن، انزوا و خشم. درست مثل تصویری که در دنیای خواب دیدم.

ارتباط این خواب با چاکرای ریشه در حس ناامنی زیادی هست که اغلب اوقات یدک میکشم. درواقع سعی کردم با دست کشیدن از فعالیت‌های مختلفی، یکجور امنیت معنوی برای خودم ایجاد کنم و کارهای منفی انجام ندم ولی این دست کشیدن های افراطی فقط احساس ناراحتی و خشم رو درونم بیشتر کرده و اجازه نمیده که با انرژی مفیدم ریشه‌های قوی تری پیدا کنم و روان قدرتمند تری پیدا کنم.

خواهر ها و برادر های ما افرادی هستن که ما بیشتر از سایر افراد کهن الگو، ممکنه باهاشون مقایسه بشیم. همچنین در خطر هستیم که باهاشون وارد رقابت های بیمارگونه بشیم. اونها قدرت تاثیرگذاری بالایی به اندازه پدر و مادر ندارن. هر چند ممکنه این ویژگی رو بپذیرن. به‌طور مثال برادر بزرگتری که در غیاب پدر، عملا سرپرست یا تربیت کننده افراد دیگه خونواده شده. در اینجا هم برادر کم‌کم در نقش کهن الگوی والدین فرو رفته. فردی که باهاش لزوما دیگه در رقابت نیستیم و انتظاراتی که از کهن الگوی والدین میره رو براورده میکنه. اینطور بگم که این خواب داشت میگفت من در رقابت با چه مسائلی و رسیدن به چه ایده آل هایی دارم آرامش خودم رو فدا می‌کنم و در مقابل، چه احساسات منفی ای رو درون خودم ایجاد می‌کنم. من قدرتش رو دارم که به‌طور مثال اینستاگرام و توییتر خودم رو حذف کنم چون میترسم اونجا رفتار نامناسبی داشته باشم یا حرف هایی رو بزنم که برام کارمای منفی درست کنه. انجام دادن این کار برام راحته چون انرژی این تصمیمات هم سطح منه. درست مثل قدرتی که در مقابل خواهر ها و برادر هام

میتونم داشته باشم. کهن الگوی خواهر و برادر، پتانسیل این رو نداره که از والدین تاثیرگذار تر یا قدرت مند تر باشه و انرژی‌هایی که به این شکل در عالم خواب ظاهر میشن، اخلاقیاتی در مورد نحوه رقابت ما برای بهتر بودن رو یادآور میشن. همچنین اونها به ما یادآور میشن که در مقابل تربیت و ایجاد چه اخلاقیاتی عاجزتر هستیم. همونطور که درواقعیت ما قدرت زیادی برای تربیت خواهر و برادر نداریم مگر اینکه به درون نقش کهن الگوی والدین بخزیم.

نکته دیگه در مورد کهن الگوی خواهر و برادر اینه که ما در انتخاب اونها نقشی نداریم. همونطور که درواقعیت نمیتونیم انتخاب کنیم چه فردی خواهر یا برادر ما باشه. ما نمیتونیم حضور برخی عادت‌ها، افکار و ویژگی‌ها رو در شخصیتمون انتخاب کنیم اما میتونیم کم‌کم باهاشون مدارا کنیم و با سرعت کند تری تغییرشون بدیم یا بر اثر گذر زمان این ویژگی ها درون ما کمتر میشن. همونطور که درواقعیت ممکنه به تدریج و با سرعت خیلی کم یا بسیار محدود، خواهر و برادر ها از همدیگه چیز هایی رو یاد بگیرن. ولی به تدریج ممکنه کاملا از هم دور بشن و زندگی های جدیدی رو شروع کنن و به کلی همدیگه رو فراموش کنن. ما با خواهر و برادر ها، عهدی در مورد زندگی تا پایان عمر نداریم. مجبور هم نیستیم اونها رو صمیمانه دوست داشته باشیم. همونطور که اونها رو به میل خودمون انتخاب نکردیم.

فکر می‌کنم طی روز ها و هفته های پیش رو بتونیم دوباره به این مبحث برگردیم و با خواب‌های جدید، چیز های بیشتری در مورد کهن الگوی همشیر یا همون خواهر و برادر یاد بگیریم.

در ادامه تجارب امروز خواب دیگه ای هم در مورد کهن الگوی والدین دیدم. در این خواب می‌دیدم که در سرزمینی ناشناخته هستم که هیچ شباهتی به جوامع فعلی ما نداشت. اونجا به لحاظ تکنولوژی کمی از دنیای فعلی ما پیشرفته تر بود. لباس ها و عادت‌های مردم هم کمی فرق داشت. پدر فوق‌العاده مهربانی داشتم و ما یه خونواده خوشبخت بودیم. من یه دختر بچه بودم و چیزی که به یاد میارم اینه که تعدادی خواهر و برادر داشتم که ظاهرا همگی از من بزرگتر بودن.

پدر من به لحاظ اجتماعی، فرد محبوب و دوست‌داشتنی‌ای بود. نه از اون آدم‌های خیلی مشهور، به این لحاظ که در کار خودش بسیار متعهد و زحمتکش بود و نسبت به وضعیت دنیای اطرافش هم بی‌تفاوت نبود و سعی می‌کرد در حد توانش به انسان‌ها کمک کنه. پدرم در یک وسیله نقلیه بزرگ که یک بیمارستان سیار بود به نقاط مختلف میرفت و به درمان آدم‌ها کمک می‌کرد یا اونها رو به رایگان جراحی می‌کرد.

هنوز درست متوجه نبودم دنیا از چه قراره که پدرمون در یک بلوا کشته شد. یکروز ناگهان عده ای که ظاهرا مخالف برخی کارها و تصمیمات پدرم بودن به خونه اومدن و پدرم رو کشتن. احتمال میدم برای مجازات بردنش و کشته شد. من و بقیه اعضای خونواده ام مجبور شدیم اون شهر رو ترک کنیم. بعد از سال‌ها به اون

خونه برگشتیم. حالا کمی بیشتر دنیای اطرافم رو درک می‌کردم. خونه دست نخورده مونده بود. هنوز شیشه‌های شکسته و وسایل خورد شده دیده میشدن. حال بسیار بدی بهم دست داد و دیدن هر چیزی منو یاد خاطرات گذشته و روزگاری که با پدرمون گذروندیم مینداخت. اندوه و دلتنگی زیادی رو توی قلبم احساس می‌کردم. در دنیای خواب متوجه شدم که دارم گریه می‌کنم و از فشار همین احساسات، لحظه ای از خواب بیدار شدم. حس می‌کردم قلبم داره ترک میخوره. قبل از این‌که چشمامو باز کنم دوباره به خواب رفتم. دوباره خودم رو در عالم خواب دیدم که گریه می‌کنم و از خدا میخواستم که دوباره بذاره این مرد پدرم باشه و بتونم دوباره باهاش زندگی کنم اما صدایی شنیدم که خودشون رو راهنمایان روحی معرفی کردن و گفتن: قرارداد کارمایی شما تموم شده.

متوجه حرفشون نشدم و صرفا کاری که از دستم بر میومد گریه کردن بود. این شدیدترین احساساتی بود که طی این چند هفته بهم غلبه کرد. فکر می‌کنم این ناراحتی و دلتنگی، بی دلیل به سراغم نیومده و بنا بوده که درس مهم تری داشته باشه. من الان چیز زیادی از فردی که پدرم بود و اسم و چهره اش به یاد نمیارم. فقط انرژی مثبت زیادی که داشت رو به یاد میارم. آیا غیر از اینه که اگر هر کدوم از انسان‌های اطرافم الان همچین محبت و عشقی رو از خودشون نشون بدن که زمانی اون مرد در قالب یک پدر نشون داد، من همونقدر شیفته و دلتنگشون میشم؟ به علاوه به یاد میارم که وقتی در مورد قراردادهای کارمایی شنیدم به یاد افراد دوست‌داشتنی فعلی زندگیم افتادم و با خودم گفتم نکنه با این افراد هم یک‌جور قرارداد کارمایی داشته باشم و این زندگی، فقط یه فرصت کوتاه برای زندگی باهاشون باشه؟

فکر می‌کنم خدایی که ما رو آفریده اهمیتی نمیده که ما چه چهره ای داریم یا چقدر تخصص داریم یا چقدر پول توی جیب هامون هست. فکر می‌کنم این فقط سطح معنویت ما هست که تعیین میکنه چقدر ریشه دار هستیم و آیا ریشه‌های ما به جای خوبی وصل هست یا خیر.

پدر و به‌طور کلی والدین، از تاثیرگذار ترین شخصیت های زندگی ما هستن. حتی اگر اغلب مردم یک جامعه افرادی شرور و خشن باشن، اگر والدین خوبی داشته باشیم، این شانسو داریم که جسارت شباهت پیدا کردن به والدینمون رو پیدا کنیم.

امروز برای پاکسازی چاکرای نارنجی‌رنگ اقدام می‌کنم. این کار رو درست مثل روز گذشته انجام خواهم داد و بعد از ۲۴ ساعت گزارش جدید رو درست مثل امروز مینویسم.

.

.

.

روز بعد

الان که دارم این گزارش رو مینویسم، مراقبه چاکرای بعدی یعنی شبکه خورشیدی رو انجام دادم. بعد از انجام مراقبه‌ی چاکرای نارنجی فقط یک تصویر واضح از دنیای خواب ها به یاد میارم و این بود که قصد داشتم به جمع دوستای جدیدی برم و توی این خواب، مشغول صاف کردن موهام بودم. وقتی موهامو به سمت جلو صاف می‌کردم، می‌دیدم که مقدار زیادی از موهام سفید شده و این موهای سفید خیلی خودنمایی میکنن. از این موضوع زیاد بدم نمی اومد اما به پیشنهاد یکی از دوستام، موهامو به سمت عقب صاف کردم و ناگهان دیدم که موهام تماما مشکی شده.

این خواب همونطور که مشخصه با کهن الگوی دوست مرتبطه. اما موی سفید و صاف کردن مو و به‌طور کلی، سمبل مو در عالم خواب چه معنایی داره؟ موها رو میشه نماد شیوه رشد و نمودار شدن افکار دونست. وقتی شما فکری رو درون خودتون پرورش میدید، مدتی طول میکشه تا این فکر رشد کنه و بتونه از برخی جهات، خودش رو به لحاظ ظاهری، در رفتار و شخصیت هم نشون بده. درواقع رفتارهای ظاهری و سطحی، بخش بسیار کمی از درونیات یک انسان رو نشون میدن. اما همین داده های رفتاری سطحی هم، بسیار مفصل هستن و میتونن مورد مطالعه قرار بگیرن.

ما در فرهنگ عمومی این نسبت رو به افرادی با موهای سفید میدیم که این افراد اصولا با تجربه هستن. وقتی فردی در دوران جوانی یا اواخر جوانی، موهاش به‌سرعت سفید میشه، برخی این موضوع رو به ناراحتی روانی این افراد و فکر و خیال زیاد نسبت میدن. درباره این موضوع و میزان سندیت اش اطلاعی ندارم اما در عالم خواب، موها با رنگ‌های مختلف خودشون، نشون میدن که افکار ما چه اندازه برای ما روشن و قابل تحمل هستن. موهای سفید طبیعی در عالم خواب میتونن نمادی از افکاری باشن که در اثر آزمون و خطا و گذروندن یک سفر ذهنی طولانی به دست آوردید و ارزش خاص خودشون رو داشته باشن. اما شاید برای برخی از ما این افکار، شخصی یا خصوصی تر باشن و علاقه نداشته باشیم دیگران این بخش از احساسات ما رو ببینن.

به‌طور مثال شاید دوست نداشته باشیم هر جا که ظاهر میشیم از جهانبینی و آرزو ها یا بلند پروازی های خودمون صحبت کنیم.

این سمبل در ماجرای این خواب، بی ارتباط با کهن الگوی دوست نیست. دوستان افرادی هستن که ما باهاشون پیوند های اخلاقی داریم و تعهدات قانونی شامل رفاقت های دوستانه نمیشه. نکته مهم در مورد دوستان اینه که اونها مسئولیت های متفاوت و به مراتب کمتری نسبت به دیگر اطرافیان ما مثل معشوق یا خانواده دارن. نکته مهم تر اینکه ما در انتخاب دوستانمون آزاد هستیم و میتونیم هر زمان هم که بخوایم، اونها رو از زندگیمون حذف کنیم. میزان تاثیرپذیری ما از دوستانمون میتونه کمتر باشه. همچنین اونها میتونن تاثیر کمتری از ما بپذیرن. درواقع ما نمیتونیم خیلی از توقعات رو از دوستانمون داشته باشیم. نمیتونیم ازشون انتظار داشته باشیم که در بسیاری از زمینه ها از ما حمایت کنن یا در جریان کوچک ترین اتفاقات و احساسات زندگی ما قرار بگیرن. ما نمیتونیم فضای دوستانمون رو محدود کنیم و اونها میتونن هر وقت که بخوان از زندگی ما کمرنگ بشن. درحالی‌که در ارتباط با معشوق یا والدین یا فرزندان، میتونیم مقدار بیشتری انتظار حمایت داشته باشیم و البته دور شدن این افراد نمیتونه لزوما به معنی پایان یافتن ارتباط باشه. افرادی مثل معشوق یا والدین ما دارای یک مسئولیت اخلاقی سنگین تر نسبت به احوالات ما در دوره‌های زمانی مختلف هستن.

این خواب به نظرم در مورد نگرانی هایی حرف میزد که در ارتباط با دیگران دارم. درواقع من هنوز دقیقا نمیدونم توی مقالات، کتاب ها و یا حین جواب دادن به پیغام های عمومی یا در محیط کاری، لازمه چقدر از افکار و علایقم رو در اشتراک بذارم و این موضوع بهم نوعی حس نگرانی یا تمایل به انزوا هم می‌ده. باعث میشه نتونم از روابطم لذت ببرم. چون از این‌که مورد قضاوت قرار بگیرم میترسم و علاقه ندارم به قطار سوالات و کنجکاوی های آدم‌ها در مورد زندگی شخصیم جواب بدم.

اما این خواب به نحوی گفت که برای رها شدن از این نگرانی کافیه یک مرز بین افکاری که شخصی تر هستن ایجاد کنی و اونها رو پنهان کنی. رنگ سیاه، رنگی مرموز و پوشش دهنده است. این رنگ لزوما ماهیت پلید نداره و میتونه در مواقعی به معنی راز ها و انرژی‌های مستور شده هم ظاهر بشه. فرشته عزرائیل هم عموما در گزارش ها با هاله ای به همین رنگ توصیف شده. البته مشخص نیست چه مقدار این گزارش ها صحیح هستن اما در سمبل شناسی و تعبیر خواب، هیچ سمبلی به خودی خود نه مثبته و نه منفی و بستگی به موقعیت و رفتار سمبل، میشه توصیف کرد که انرژی داره در جهت مثبتی هدایت میشه یا منفی.

.

.

.

روز بعد

بعد از انجام مراقبه چاکرای شبکه خورشیدی، خواب بسیار جالب و غیر منتظره ای دیدم. این اولین باره که خواب کارفرمای فعلیم رو میبینم. اون مردی جوان هست که به همراه خانواده اش یک شرکت رو مدیریت میکنن. اون به لحاظ سنی و عادت‌ها و رفتار ها و در کل فرهنگ اجتماعی، با آدم‌هایی مثل من تفاوت زیادی داره. البته اون کارفرمای خوبیه و برای داشتن این شغل، خوشحال هستم. اما طی این سال‌ها هیچ وقت نتونستم بیشتر از چند کلمه با این رئیس جوان صحبت کنم.

در عالم خواب می‌دیدم که این آقا به همراه خونواده اش به شهری دور سفر کرده. در داستان این خواب من کم سن و سال تر بودم و برای تعطیلات به خونه پدربزرگ و مادربزرگم رفته بودم. همون طور که متوجه شدید امروز با آرکتایپ اجداد روبه‌رو هستیم. خلاصه اینطور شد که طوفانی رخ داد و بر حسب اتفاق، کارفرمای جوان و خانواده اش به خونه پدربزرگ من اومدن. ما همدیگه رو شناختیم و حتی توی اون وضعیت هم فکرم مشغول بود که باید زودتر مقاله جدیدم رو تموم کنم و قبل از این‌که دیر بشه بفرستم.

کارفرمای جوان و بقیه مهمان ها به‌راحتی با پدربزرگ و مادربزرگم صحبت میکردن و جمع واقعا گرم و صمیمانه‌ای درست شد. ولی من خجالت میکشیدم که به پیش مهمون ها برم و سعی می‌کردم اصلا باهاشون چشم تو چشم نشم. این موضوع اذیتم می‌کرد ولی متاسفانه این خجالتی بودن دست از سرم بر نمیداشت.

این عادتی بود که در دوره جوانی و نوجوانی داشتم و این سال‌های اخیر، کمی وضعیتم بهبود پیدا کرده اما داستان این خواب لزوما در مورد خجالتی بودن من در دنیای واقعی نیست و مسائل مهم تری رو هم شامل میشه.

کارفرما فردی هست که یک کسب و کار رو مدیریت میکنه. کار کردن و ثروت آفرینی، به ما حس امنیت می‌ده و به کمک پول و ارزشی که به دست میاریم، میتونیم نیاز های بسیار مختلفی رو برطرف کنیم.

در سطح روانی و ذهنی هم با انجام کار فکری، انرژی‌های ارزشمندی رو میسازیم که به ما کمک میکنن تا اعتماد به نفس و حس مقبولیت خودمون رو درزمینه های مختلف افزایش بدیم. به‌طور مثال درس خوندن به خودی خود ممکنه هیچ ثروت مادی ای ایجاد نکنه، اما پیگیریش برای برخی افراد، توام با احساس اعتماد به نفس و رضایت از خود هست. یا کتاب خوندن به خودی خود سود مادی نداره اما خوندن کتاب های مختلف میتونه به انسان، حس ارزشمند بودن بده. درواقع بعضی کار ها هستن که به ما غنای فکری میدن. ما بیشتر از اونچه که فکر می‌کنیم به این احساس رضایت از خود یا اعتماد به نفس نیاز داریم.

دانش آموزان میدونن که عضویت در شورای مدرسه یا نماینده کلاس شدن براشون درآمد یا لزوما نمره کلاسی بیشتری رو به وجود نمیاره. این قبیل امتیازات بهشون حس اعتماد به نفس می‌ده.

انرژی اعتماد به نفس اگر از راه های سالم و خوب به دست بیاد، انرژی بسیار سازنده ای خواهد بود و از ما پشتیبانی میکنه تا با قدرت بیشتری به سمت انجام کارهای خوب و جدید بریم. اما حقیقت اینه که اغلب، این انرژی رو از راه های نامناسبی به دست میاریم. به‌طور مثال اعتماد به نفسی که از راه آسیب زدن به سلامتی یا رقابت های بیمارگونه با دیگران به دست بیاد، مثل رقابت هایی که در ما حس حسادت و خشم و غرور ایجاد میکنن، انرژی بسیار سمی و خطرناکی هست.

همیشه سعی داشتم بفهمم که این رنگ زرد اعتماد به نفس که در چاکرای شبکه خورشیدی به وفور دیده میشه، در هاله چه جور آدم‌هایی غلبه داره؟ افراد فعال در کدوم صنف بیشتر از همه دارای این رنگ در هاله انرژیکی شون هستن؟ حالا میبینم که این رنگ بیشتر از همه در هاله مجری و بازیگر ها وجود داره. هر فردی که اعتماد به نفس خوبی داره تا خودش رو در معرض قضاوت افراد زیادی قرار بده. همچنین تعدادی از هنرمند های مورد علاقه ام منجمله پیکاسو دارای هاله ای با غلبه رنگ زرد هست.

پیکاسو از جمله نقاشایی هست که تونست در دوره زندگی خودش با طیف های مختلفی از افراد جامعه ارتباط بگیره و تبدیل به فردی سرشناس بشه. برخلاف بسیاری از نقاشا، پیکاسو رو نمیشه فردی درون گرا و منزوی دونست. مجری های تلویزیونی موفق هم عمدتا به همین شکلن. اونها میتونن جلوی هزاران نفر درست همونطوری حرف بزنن که با یک دوست صمیمی مشغول صحبت هستن. با اعتماد به نفس جوک میگن یا با دیگران شوخی میکنن. این کاری هست که از طیف زیادی از ما آدم‌ها ساخته نیست.

فکر می‌کنم خواب امروز می‌خواست در مورد مسائلی صحبت کنه که میتونه کمک کنه با اعتماد به نفس بیشتری به مدیریت زندگی بپردازم و برای شخصیت خودم و دیگران ارزش بیشتری قائل بشم.

پدربزرگ و مادربزرگ من یک خونه و فرهنگ روستایی داشتن اما پذیرفته بودن که این سبک زندگی، ساخته دست خودشون هست و چیزی نیست که لازم باشه ازش خجالت زده باشن. همه چیز در خونه اجدادی من با یک بافت و هماهنگی خاص نشون میداد که این خونه متعلق به مردم روستایی هست.

در هنر چیزی به اسم فرم، در بسیاری از مواقع در مورد همین تجانس صحبت میکنه. درواقع اهمیتی نداره که یک فرش یا پرده چقدر سنتی و قدیمی باشه، اگر بخواد زیبا جلوه کنه فقط باید در محیطی باشه که با اون محیط هماهنگه.

کارفرمای امروزی و مدرن من با اینکه به اون خونه روستایی اومده بود اما خودش رو با بافت محیط، تا جای ممکن هماهنگ کرد و این باعث شده بود که از حضور و معاشرت با این افراد هم لذت ببره. در دنیای خواب، کاملا میشد احساس خوبش به حضور در اون محیط و مهمان نوازی مردم روستایی رو حس کرد.

اما فرض کنید چی میشد اگر کارفرمای جوان، در مقابل اون محیط مقاومت می‌کرد و نسبت به فرم اون محیط، اعتراض می‌کرد و عیب و ایراد میگرفت؟ هم خودش اقامت ناراحت کننده ای نصیبش میشد و هم میزبان ها ناراحت میشدن و نمیتونستن باهاش معاشرت خوبی درست کنن.

شاید منم نباید از عادت‌ها و علایقم خجالت بکشم و نگران افرادی باشم که ممکنه به خاطر این موضوع، منو مسخره و تحقیر کنن. میتونم زندگی و ظاهر و روزمره و حتی نوشته هامو با همین سلایقی که دارم وارد یک فرم مشترک کنم و دنیای درونی خودم رو بسازم. این فرم شاید شباهت زیادی به فرم زندگی خیلی‌های دیگه نداشته باشه اما در یک هماهنگی و اقتدار خاص هست که به خاطر داشتن فرم، میتونه زیبا هم جلوه کنه. همچنین میتونه کمک کنه تا اعتماد به نفس بهتر و سالم تری هم پیدا کنم.

.

.

.

روز بعد

امروز برای پاکسازی چاکرای گلو اقدام کردم اما قبل از رفتن به سراغ تجربه این مراقبه، باید پرونده تجارب مراقبه روز بعد بسته بشه. بعد از پاکسازی چاکرای قلب، احساسات مختلفی به سراغم اومد و از احساسات بد زیادی که میتونست بین من و انسان‌ها فاصله بندازه تا حد زیادی آزاد شدم. این موضوع میتونه کمک کنه تا از حالت انزوا و جامعه گریزی بیشتر بیرون بیام و با عشق بیشتری زندگی کنم. اما در عالم خواب چه اتفاقی افتاد؟

خواب می‌دیدم که به دوره نوجوانی برگشتم. توی حیاط خونه قدم میزدم و می‌دیدم که چند بچه ی دو سه ساله در حال راه رفتن هستن. نمیدونم اون بچه ها متعلق به کی بودن اما این خواب رو میشه با آرکتایپ فرزند مرتبط دونست.

وقتی به لباس اون بچه ها دقت کردم، تکه هایی از یک سری گوشوار طلا و خورد شده رو می‌دیدم. اون ها تکه های طلا رو به بازی گرفته بودن و حتی میتونستم تکه ای از اون گوشوار که دیگه فرم خودش رو از

دست داده بود، توی دست یکی از بچه ها ببینم. این موضوع باعث شد واکنش نشون بدن و سعی کنم اون تکه ها رو از لباسشون جدا کنم و دنبال بقیه‌ی تکه ها بگردم. اما ناگهان دیدم که این تکه ها به لباس خودم هم چسبیدن و انگار مدت طولانی در مورد این تکه‌های طلا غفلت کرده بودم. من ناخواسته از اونها بد نگهداری کردم و خراب شده بودن.

طلا رو میشه به انرژی‌های ارزشمند و کاربردی تشبیه کرد که ذهن ما ازشون غنی میشه. مثل علومی که یاد میگیریم یا مهارت هایی که با تلاش و زحمت خودمون به دست میاریم و تبدیل به ثروت درونی ما میشن. این خواب نشون میداد که دارم قدر و ارزش بعضی از این انرژی‌ها رو به تازگی درک می‌کنم و بهتره از توانایی‌هام بهتر مراقبت کنم.

بچه های نوپای این خواب میتونن نماد انرژی‌های جدیدی باشن که برای من مسئولیت هایی رو درست کردن. به‌طور مثال کارهای جدیدی که قبول کردم. افکار جدیدی که مشغول یادگیریشون هستم یا طرز فکرهای ضعیف و نوپایی که هنوز به بلوغ نرسیدن ولی به نحوی باهاشون سر و کار دارم. مثل محتوای کتاب هایی که میخونم یا فیلم هایی که میبینم. چیز هایی که باید در مقابلشون از انرژیم مراقبت کنم و درک کنم که میتونن دارای ضعف باشن.

کودکان، موجوداتی زیبا و دوست‌داشتنی هستن اما نمیتونن ارزش بسیاری از چیزهایی که برای افراد بالغ ارزش دارن رو بفهمن. همچنین میتونن به‌راحتی به خودشون و اشیای اطرافشون آسیب برسونن. مشابه این موضوع رو میشه در موقعیت‌های مختلف زندگی و در مواجهه با احساسات و انرژی‌های مختلف دید. داده هایی که ظاهر خوبی دارن و لزوما هم با نیت بدی طراحی نشدن اما به خاطر ضعف هایی که دارن میتونن انرژی ما رو خراب کنن.

در ادامه خواب یکی از دوستانم رو دیدم. دیدم که مشغول کار کردن با کامپیوتر هست اما ناراحت به نظر میرسید و حین کار، یک تکه طلا رو نشونم داد. گردن بند طلای با ارزش و سنگینی بود که روی آویزش شکلی از یک ماده مخدر بود. دوست من ناراحت بود چون این تکه طلا متعلق به دورانی بود که با درک کمی زندگی می‌کرد و نمیدونست چطور در راه خوبی از استعدادهاش استفاده کنه. طی این مدت که سعی کرده بود مسیر زندگیش رو تغییر بده و در قالب یک انسان خوب زندگی کنه، این گردنبند رو در موقعیت نسبتا نامناسبی پنهان کرده بود. گردنبند، آسیب دیده بود و لکه هایی رو میشد روش دید. اون میتونست این گردنبند رو آب کنه و ازش چیز جدیدی بسازه. اما هنوز در این مورد تصمیم جدیدی نگرفته بود.

این مشکلی هست که میتونم کمابیش درکش کنم. وقتی آدم درون کاری به مهارت میرسه و به یک چرخه عادت میکنه، حذف ناگهانی اون چرخه براش دشوار میشه. درواقع دوست داره با اون انرژی یا استعداد خاصی که با زحمت زیاد به دست اورده به نحو متفاوتی همچنان کار کنه. اما چون کار جایگزین خوبی رو پیدا نمیکنه زجر میکشه. مثلا فردی رو فرض کنید که سال‌ها مشغول دزدی بوده و توی این موضوع به توانایی‌ها و مهارت های خوبی رسیده. اون به مراحل انجام دزدی و مهارت هاش علاقه پیدا کرده و دیگه براش دشواره که این سبک زندگی رو کنار بذاره. چون مهارت‌های دزدی بخشی از هویت اش شده بودن و اونها رو بهترین بخش‌های شخصیت اش میدونسته. مهارت هایی که بهش اعتماد به نفس میدادن و میدونسته که درونش قدرت منده.

برای تغییر کاربری استعدادهای ذهنی و حتی جسمی، گاهی لازمه تصمیمات سخت و خلاقانه ای گرفت. گاهی لازمه این مهارت ها رو تا حدی تغییر داد یا چیز های جدیدی یاد گرفت که بشه از این مهارت ها در مسیر مثبتی استفاده کرد. فکر می‌کنم این خواب سعی داشت بگه که تغییر مهارت ها و استفاده از توانایی‌های گذشته در مسیر های بهتر میتونه کمکم کنه که با احساس هویت و تعلق بیشتری به زندگی ادامه بدم.

.

.

.

روز بعد

حین پاکسازی چاکرای گلو حس کردم تکه های کوچک و برنده ای از چوب رو از چاکرای گلوم بیرون میکشم. سرفه ای کردم و وقتی مراقبه تموم شد احساس راحت‌تری داشتم. نه فقط در ناحیه گردن و دهان، بلکه احساس می‌کردم همه هاله ام از ذرات چوب که داشت آزارم میداد راحت شد. اونها با گرمای کاذبی به من چسبیده بودن و میتونستم یه حالت ناخوش آیند ذهنی رو حس کنم.

یکی دو روز پیش خواب دیدم که مردی با هاله بنفش تیره سعی داره به من آسیب برسونه. تصمیم گرفتم باهاش مبارزه کنم. اون یه شمشیر از جنس چوب رو برای مبارزه انتخاب کرد. این برام عجیب بود و اون لحظه معنیش رو نفهمیدم. اما وقتی بیدار شدم بلافاصله یاد ذرات ریز چوب و اون هاله گرم افتادم. مشغول کارام شدم. اون روز به‌طور ظاهرا اتفاقی داشتم در مورد بالش های طبی مطالعه می‌کردم. برخی از بالش

های طبی به نسبت کم کیفیت، درست همین حسی رو برای مشتری ها ایجاد کرده بودن که در مراقبه پاکسازی چاکرای گلو حس کردم. به خاطر استفاده از مواد فراوری نشده، اینطور به نظر میرسید که درون بافت پوسته، ذرات تیز چوب وجود داره. این بافتی هست که برای طراحی لباس فضا نوردا هم ظاهرا استفاده میشده. گرچه برای این افراد از جنس بهتری استفاده میشده چون اگر میخواستن از این بافت ناخوش آیند استفاده کنن قطعا به جای احساس راحتی، دچار شکنجه میشدن.

به هر صورت این بافت اگر به‌خوبی طراحی و ازش استفاده بشه میتونه خیلی انعطاف پذیر باشه و یک احساس راحتی رو ایجاد کنه.

اما اینجا می‌بینیم که به‌صورت یک عامل منفی و آزار دهنده ظاهر بشه. من از اون بالش های طبی استفاده نکردم و در موردشون نظری ندارم. اما در مورد سمبل شناسی چوب در عالم خواب میشه گفت که چوب یک ماده جالب و خاصه. چوب در طبیعت و به‌صورت تدریجی تشکیل میشه و میتونه کیفیت و مقاومت متفاوتی داشته باشه. اون از آب و خاک و هوا و نور خورشید تغذیه میکنه و در قالب یک گیاه رشد میکنه. بعد از مدتی میتونه به‌صورت جداگانه و حتی در حالتی که از ریشه خودش جدا شده به‌عنوان یک ماده کاربردی و تاثیرگذار عمل کنه. میتونه با سوختن، انرژی زیادی ایجاد کنه. همچنین میتونه برای ایجاد سازه به کار گرفته بشه. در اینجا ما میبینیم که برای مبارزه و حمله و آزار رسوندن استفاده شده.

ذرات ریز چوب، منو یاد احساساتی میندازه که ذره ذره و از آب و خاک ما رشد میکنن و اگر مراقب نباشیم میتونن بر علیه ما رفتار کنن. گاهی حتی استفاده نکردن از یک استعداد یا کمی انرژی مفید میتونه باعث بشه که به‌صورت ابزاری بر علیه خوده ما رفتار کنه. یکی از ویژگی‌های افراد شرور و طمعکار اینه که قدر واقعی آدم‌ها رو نمیدونن. اغلب اونها پتانسیل واقعی انسان‌ها رو درک نمیکنن و صرفا از اونها برده هایی به شکل دلخواه خودشون میخوان و هر فردی که نتونه براشون اون فرم خاص از بردگی رو اجرا کنه بی خاصیت میدونن و حذف میکنن. درحالی‌که در حالت عادی، ما میتونیم برای همه موجودات، حق زندگی قائل بشیم. هر فردی با کوچک ترین استعدادها و علایقش میتونه زندگی کنه و از این استعدادها برای ساخت بخشی از جامعه استفاده کنه.

اما وقتی شما استعدادی دارید که افراد شرور نتونن ازش استفاده کنن، پس اونها تلاش میکنن تا این ویژگی رو درون شما فاسد کنن و در ابتدا سرکوبش میکنن. رنگ غالب هاله من آبی روشن هست و این رنگی تقریبا مشابه چاکرای گلوئه. این موضوع با علاقه زیادم به لغت نامه، روان، ذهن و نوشتن در مورد این مسائل بی ارتباط نیست. همیشه دوست دارم راهی برای بیان اون احساسات بیش‌ازحد انتزاعی و درونی پیدا کنم

چون حس می‌کنم شناخت این احساسات باعث میشه تا تصمیمات بهتری هم گرفته بشه. شاید برای همینه که این ذرات چوب رو بیشتر درون همون چاکرا حس کردم.

حس می‌کنم این خواب ها و تجارب امروز سعی داشت بهم بگه که در مورد استفاده درست از انرژی و توانایی‌هام جدی تر باشم چون هر چیز که بلااستفاده بمونه میتونه بر علیه خودم رشد کنه و باعث آزارم بشه. اما استفاده از همه این توانایی‌ها میتونه باعث شه زندگی برام راحت‌تر شه و از خودم در مقابل احساسات منفی، مراقبت بیشتری به عمل بیارم.

اما اگر این کار رو انجام ندم، احساسات منفی، مثل ذرات چوب، درون سیستم انرژیکیم رشد میکنن و خودشون رو با احساس انزجار و ناراحتی ذهن نشون میدن.

.

.

.

روز بعد

امروز در مورد پاکسازی چشم سوم اقدام کردم. فکر می‌کنم اولین تاثیرش این بود که خواب‌های خیلی زیادی دیدم. درواقع همین که چشم روی هم میذاشتم و کمی استراحت می‌کردم یک عالمه خواب می‌دیدم. با خودم میگفتم با این همه خوابی که دیدم، الان باید شب شده باشه اما درواقع شاید فقط یکی دو ساعت گذشته بود.

در نهایت یک خواب هشدار دهنده دیدم که فکر می‌کنم مهم ترین خواب امروز بود. خواب می‌دیدم که به دوران کودکی رفتم. توی حیاط خونه می‌دیدم که چند تکه چوب بزرگ روی زمین گذاشته شده. پشت بعضی از این تخته های بزرگ چوب رو سفید کرده بودن. به افرادی که اونجا بودن حس خوبی نداشتم چون میدونستم افراد حقه باز و دروغگویی هستن. اونها کارهایی با تخته های چوب انجام داده بودن. انگار سعی داشتن یک سازه رو طراحی کنن. کارشون تقریبا تموم شده بود و ادامه اش میرفت برای یک روز دیگه.

منم قصد داشتم به شهر دیگه ای سفر کنم. کاری در پیش داشتم. از یکی از اون افراد که راننده بود خواستم منو ببره. اما اون امتناع کرد و از حیاط خارج شد. من تنها شدم. قبل از این‌که راننده بره براش آرزوی بد کردم. گفتم امیدوارم تصادف کنی و بمیری. اون راننده تا سر خیابون رفت و حس کرد که باید جواب من رو میداد. برگشت تا به من آسیبی بزنه. در حیاط رو بستم و چون حس می‌کردم به اندازه کافی محکم نیست،

دو تا قفل دیگه هم روی در زدم. این یک نشانه خوب هست چون نمادی از بهبود امنیت روانه. وقتی در ها و دیوار های غیر ایمن در دنیای خواب ظاهر بشن، طوری که افراد یا حیوانات مزاحم بتونن به‌راحتی ازش عبور کنن، میتونه به این معنی باشه که روان فرد آماده نیست و میتونه در مقابل افکار و احساسات منفی آسیب ببینه. درواقع این یکی از خوابای رایج من بود اما این بار یک پیشرفت رو میشه دید.

راننده پشت در رسیده بود و داشت منو تهدید می‌کرد. میگفت در بستن‌ات هم حتما مثل کارای دیگه ات مزخرفه و الان راحت میام تو و حسابتو میرسم. اما خوشبختانه در طی این خواب ندیدم که بتونه از در بگذره.

اما باز هم احساس امنیت نداشتم و داشتم فکر می‌کردم که روی دیوار بپرم و از راه دیگه ای فرار کنم. اما با توجه به بلندی دیوار ها و قدرت کمی که داشتم، نمیتونستم این ایده رو عملی کنم. همینطور که به دیوار ها خیره شده بودم و داشتم حساب و کتاب پریدن رو توی ذهنم انجام می‌دادم از خواب بیدار شدم.

به هر صورت این خواب رو مرتبط با یه احساس منفی میدونم که اگر مراقب نباشم میتونه ذهنم رو آشفته کنه و انرژی مفیدم رو هدر بده. در این مورد کاری غیر از بهتر فکر کردن و مراقبت از احساساتم به ذهنم خطور نمیکنه.

امروز برای پاکسازی چاکرای تاج اقدام می‌کنم.

.

.

.

چند روز بعد

بله این بار چند روزی از آخرین باری که مراقبه انجام دادم میگذره و صرفا یکی دو بار برای ترمیم پیله انرژیکیم اقدام کردم. مقداری از انرژی مفید خوبی که از ابتدای نوشتن این کتاب به دست اومده بود رو با مشغولیت روزمره و انجام ندادن مراقبه از دست دادم اما خوشبختانه همچنان این سفر ادامه داره و میشه با انجام مرتب مراقبه و یادداشت روزانه خواب ها و اتفاقات، چیزهای جدید و جالب و عمیق‌تری در مورد چاکراها یاد گرفت.

امروز برای پاکسازی چاکرای ریشه اقدام کردم و چیز بخصوصی از خواب هام که مرتبط با درس‌های چاکرای تاج باشه به یاد نمیارم.

درواقع روز هایی که مراقبه انجام نمیدم و قصد جدی برای نوشتن خواب ها هم ندارم، عموما خواب جدید بخصوصی هم نمی‌بینیم. فکر می‌کنم اهمیت دادن به انرژی و خواب ها، باعث افزایش‌شون میشه. کنجکاو هستم که در مورد روان انسان و نحوه مقابله با اون چیزهایی که انسان رو از زندگی خشمگین، ناامید و عصبی میکنه یاد بگیرم. بیست و چهار ساعت بعد، در مورد تجارب و خواب‌های جدیدم خواهم نوشت.

.

.

.

روز بعد

واضح‌ترین تصویری که از خواب‌های امروز به یاد میارم یک پروژه عکاسی بود. یک سری عکس از دختری با کیمونوی ژاپنی که داشت روی ساحل قدم میزد. اون موهای بلندی داشت و باد هم از روبه‌رو میوزید. این عکس‌ها، روی چندین بوم یا مانیتور بودن. پروژه عکاسی اصلی به این شکل بود که عکاس میومد یک چوب مثل چاپ استیک یا دسته قلمو رو در مقابل زاویه‌های تابش نور این عکس‌ها قرار میداد. در کنار بوم یک منبع نور درست می‌کرد و به نظر میرسید که نور درون نقاشی، روی بدنه‌ی چوب براق هم افتاده. تصویر بسته این عکس‌های ترکیبی، حالتی سوررئال داشت. اما در ابتدا درست متوجه نشدم که این خواب چه معنی و مفهومی میتونه داشته باشه.

برخی عقیده دارن که آب و دریاها، نمادی از حوزه ناخودآگاه انسانه. دریا با سمبل آب مرتبطه و میتونه نماد اون دسته از افکار سیال و شهودی ما باشه که نحوه فکر کردن و ایده پردازی متفاوتی رو برای ما ایجاد میکنن. یک دنیای ناشناخته تر و درونی که سلامت‌اش میتونه بر دنیای بیرونی ما بسیار تاثیرگذار باشه. همونطور که درواقعیت، سلامت دریاها و اقیانوس‌های این سیاره بر زندگی ما آدم‌ها تاثیرگذاره، هر چند ما عمدتا کمتر این بخش از سیاره رو می‌بینیم و بر روی خشکی زندگی می‌کنیم.

کیمونوی ژاپنی و ویژگی های فرهنگ روزمره شرقی درون این خواب، به من حسی از آرامش و فلسفه شرقی رو می‌ده. سبک زندگی‌ای که سعی میکنه راه هایی ساده و کم دردسر برای رسیدن به احساس خوشبختی پیدا کنه. پروژه عکاسی و کار کردن با زاویه‌های نور، برای من نماد ایده‌های ساده‌ای هستن که میتونه به گسترش حوزه آگاهی انسان کمک کنه. ایده این فرد برای پیگیری پروژه عکاسیش بسیار ساده بود ولی تفاوتش این هست که فرد، در مورد تجربه ای که به دست میاورد اگاه بود. برای ما شاید بی معنی باشه که همچین پروژه هایی رو شروع کنیم و اصلا کسل کننده باشه که این مکانیزم های ساده رو به کار بگیریم. اما

یک ذهن شهودی و متفکر این کار رو انجام می‌ده. اون میتونه از فرم هایی بسیار ساده برای خودش مفاهیم و تجارب جدید درست کنه. بهتر و بهینه تر فکر کردن، مساوی هست با بهتر زندگی کردن.

شاید این خواب سعی داشته بگه که خودت رو برای یاد گرفتن درس‌ها و دریافت آگاهی، تحت فشار جدی قرار نده. صرفا در کنار این ساحل شهود و ناخوداگاه، با آرامشی که لازمه حرکت کن. داده‌هایی که به سمتت میان اونقدر واضح و قوی هستن که میتونی در آرامش مطالعه شون کنی. همونطور که تا امروز به همین شکل بوده.

برای امروز قصد دارم در مورد پاکسازی چاکرای دوم اقدام کنم. به همون شیوه‌ی روزهای دیگه مراقبه انجام میدم و بعد از ۲۴ ساعت تجارب جدید رو مینویسم.

.

.

.

روز بعد

پاکسازی چاکرای نارنجی خیلی خوب پیش رفت. خواب می‌دیدم که به دوره نوجوانیم برگشتم و رفتم که از مغازه خرید کنم. اونجا پر از شکلات و آبنباتای رنگی بود. اما انگیزه‌ای برای خریدشون نداشتم چون دیگه نمیتونستم مثل دوران کودکیم یک نگاه شگفت انگیز به اون خوراکی‌ها داشته باشم. همچنین توی مغازه یک سری لباس کودکانه خیلی زیبا دیدم. اما بچه‌ای دور و اطرافم نبود که بتونم براش این لباس رو بخرم. به خونه برگشتم.

همسایه جدیدی برای ما اومد. ما با اونها معاشرت کردیم. اونها دختر بچه ای داشتن که برونگرا و با مزه بود. روز تولدش از راه رسید و دوست داشتم براش چیزای زیادی بخرم. چیزایی که خودم دیگه نمی‌تونستم ازشون لذت ببرم اما میدونستم خیلی خوشحالش میکنه. داشت دیر میشد و شب از راه میرسید. باید قبل از اینکه مغازه بسته شه می‌رفتم و خریدامو تموم می‌کردم.

وقتی از خواب بیدار شدم، به خوابی که دیدم چندان توجهی نکردم و سعی نکردم معنی و مفهومش رو پیدا کنم. سعی داشتم مثل روزای دیگه کار کنم و پول به دست بیارم اما متوجه شدم لپ تاپم مشکل پیدا کرده. کمی باهاش ور رفتم اما با خودم گفتم که خیلی وقته هیچ روز تعطیلی نداشتم و حتی روزای تعطیل هم چند ساعتی با کارای ذهنی سنگین و نوشتن مقاله ها خودمو سرگرم کردم. چرا یکم سرگرم نشم؟ کاری که

از دستم بر اومد این بود که مانگا خوندم. خب حقیقت اینه که جالب تر از اون چیزی بود که فکر می‌کردم. تا حالا زیاد مانگا نخونده بودم و زود از کنارشون می‌گذشتم ولی واقعا سرگرمی جالبی بود و بیشتر از انیمه سرگرمم کرد. انیمه هم به نظرم بد نیست ولی در کنار مانگا جالب تر هم میتونه بشه.

مشکل لپ تاپم هم چیز جدی ای نیست و میشه که حل بشه.

آرکتایپ این خواب هم میشه گفت آرکتایپ فرزند هست، هر چند فرزند من نبود اما با اون مثل فرزندم برخورد کردم و اون درواقع یک کودک بود. اون برای من نمادی از همون کودک درون هست که میتونه در چاکرای دوم به‌صورت لذت‌های دوران کودکی ظاهر بشه و لازم بود که بیشتر بهش رسیدگی کنم. بچه ها لازمه شاد باشن و اونها بیشتر به ابزارها وابسته هستن. ما وقتی بزرگ می‌شیم، میتونیم چیزای زیادی رو به لحاظ ذهنی یاد بگیریم و دیگه چندان به چیزای رنگی رنگی و دنیای شلوغ بچه ها نیاز نداریم. اما ذهنمون به انرژی‌های مشابه نیاز داره. یعنی چیزهایی که سرگرم‌کننده و جالب هستن و مسئولیت بخصوصی ایجاد نمیکنن.

من در ابتدا یک‌جورایی از این‌که وقتم رو صرف مانگا خوندن کردم عذاب وجدان گرفتم و استرس داشتم که اگه نخوام کار کنم فقیر و بدبخت میشم. اما حقیقت اینه که نمیشه به این انرژی‌ها بی توجهی کرد و اگه خشک و اندوهگین زندگی کنم قطعا بازده کاریمم پایین میاد و این اصلا ایده جالبی نبود که اینهمه مدت به خودم قول داده بودم چند روزی مرخصی بگیرم ولی همه اش کار کردم و کار کردم.

خب حالا باید برم سروقت چاکرای زرد. گزارش پاکسازی این چاکرا رو بعد از ۲۴ ساعت مینویسم.

.

.

.

روز بعد

در عالم خواب می‌دیدم که به دست یک مرد مستبد و جنگ طلب گرفتار شدم و اون از انرژی روح من برای طمع و منفعت خودش و پیروزی در جنگ، سعی داشت استفاده کنه. اون مرد هاله ای به رنگ آبی تیره داشت اما نیروی خودش به‌تنهایی کاربردی نبود و منو درون یک ساختمون حبس کرده بود تا این کار رو انجام بده. اون شباهت زیادی به کاراکتر هیتلر داشت. به هر صورت من دوست داشتم فرار کنم و جلوی کار اون فردو هم بگیرم. این کار برام روز به روز دشوار تر میشد چون بخش زیادی از انرژی مفیدم داشت برای

طمع اون مرد، از روحم دزدیده میشد. اما دو نفر از قبیله ای که بهش تعلق داشتم برای کمک به من اومدن. اونها تلاش ابتدایی منو برای فرار از اون قلمرو دیده بودن و برای همین به کمکم اومدن. یکی از اونها، مرد قدرتمندی بود که انرژی روحش در قالب یک ببر ظاهر میشد و مهارت زیادی در مبارزه داشت. اون به همراه یک دختر جوان به کمکم اومد و تونستیم قبل از فرار، انرژی اون طلسم سیاه رو از اون مرد مستبد بدزدیم و نابود کنیم. چیزی که اون طراحی کرده بود در عالم خواب به‌صورت یک مانع یا شیر کنترل ظاهر شده بود که جلوی رسیدن یک چشمه به سطح زمین رو میگرفت. درواقع اون انرژی رو سد می‌کرد. برای من نماد طراحی یک ایده است که بشه به کمک اش، شهود دیگران رو خراب کرد و اجازه نداد که بتونن از خاک وجودشون برای رشد استفاده کنن.

در عالم خواب، نیمی از راه رو به سختی با دو دوستم رفتم. اما هر چقدر تلاش می‌کردم، نمیتونستم سریع راه برم. بقیه راه، اونها منو به دوش کشیدن و بردن. وقتی به قبیله رسیدیم، پزشکی که یک خانوم جوان با لباس های درخشان نارنجی و موهای بور بود، به کمک میوه ای که پادزهر داشت و خوردنی نبود، کمک کرد که انرژی منفی اون مرد از بدنم خارج شه. می‌دیدم که رنگ آبی پر رنگی داره از سر انگشتم خارج میشه و کم‌کم رنگ روحم یکدست شد.

این خواب منو به یاد دوستانم انداخت. درواقع هر بار که حس ناامیدی و بیزار بودن از خودم داشت بهم غلبه می‌کرد، دوستانم نقش زیادی داشتن و باعث شدن از این وضعیت نجات پیدا کنم. فکر می‌کنم یکی از درسای مهمی که میشه از کهن الگوی دوست گرفت، شروع دوباره است. دوستان میتونن در هر دوره ای از زندگی و با انتخاب ما، به زندگی ما بیان و چون پیش زمینه و توقع قبلی ندارن، به ما اجازه میدن تا شخصیت جدیدی رو از خودمون نشون بدیم. کم‌کم تغییر کنیم و یک شروع جدید داشته باشیم. اونها مثل پدر و مادر ما نیستن که عمدتا بیشتر سعی دارن بچه رو مثل خودشون یا ورژن بهتری بار بیارن. همچنین رقابت و توقعاتشون مثل خواهر و برادر هم نیست. دوست ها، نقش زیادی توی شروع های دوباره زندگی ما به لحاظ روانی دارن.

برای امروز به سراغ چاکرای قلب میرم و مثل همیشه مراقبه انجام میدم. بعد از ۲۴ ساعت گزارش جدیدی خواهم نوشت.

.

.

.

روز بعد

خواب می‌دیدم که با تعدادی دوست و آشنا، درون یک سازمان زندگی می‌کنیم. اونجا شبیه یک داستان تخیلی بود که درونش، ما به ماموریت هایی برای مبارزه با شرارت میرفتیم. اونروز فقط من و دو همکار برای وقت ناهار توی سازمان حضور داشتیم و بقیه برای رسیدگی به کارهای خودشون رفته بودن یا به هر دلیلی نبودن. همچنین ما خودمون باید آشپزی میکردیم و عموما سعی می‌کردم این کار رو برای خودم و هر تعداد از افرادی که میتونم انجام بدم. اون روز منم درگیر جنگ بودم و غذای سریعی درست کرده بودم و زیاد خوشمزه نبود. اما من و یکی از دوستانم مشغول غذا خوردن شدیم. دوست سوم که اسمش سامانتا بود، چون از غذای من زیاد خوشش نمی اومد، به آشپزخونه رفت و چیزی برای خودش درست کرد و برای این‌که بهش عطر و طعمی هم بده، روی بشقابش کلی ادویه و سس ریخت. اون این کارا رو با حالتی از طنز و مزاح انجام میداد. ما واقعا سامانتا رو دوست داشتیم و به خاطر هوش و فداکاری زیادش، براش احترام زیادی قائل بودیم.

به سامانتا گفتم که بعد از ظهر رو پیش ما میای؟

من منظورم برای شام بود، چون میخواستم برای درست کردن شام وقت بذارم و چیز خوبی درست کنم. سامانتا سرش رو پایین انداخت و گفت فکر نمیکنم بیام.

ذهنش رو خوندم و متوجه شدم که اون میخواد بعد از ظهر رو تنها باشه اما این به خاطر اینه که ناراحته.

اون یکی همکارم که موهای نقره ای داشت، لبخندی زد و گفت: اخه میدونی امروز تولد سامانتا هست و اون فکر میکنه که خیلی از سنش گذشته و دیگه نمیتونه مثل گذشته خیلی از کارا رو انجام بده. یه جورایی اون فکر میکنه که پیر شده.

از این‌که می‌دیدم سامانتا غمگینه، حتی یادم هست که توی خواب کمی گریه ام گرفت. چون واقعا ناراحت کننده بود که موجودی مثل اون به همچین مرحله ای رسیده باشه. اگر اون روحیه و امیدش رو از دست میداد، زندگی برای ما هم ناراحت کننده میشد... تا حد زیادی.

بهش گفتم: مگه تو چند سالت هست؟

اون جواب داد: ۱۹

ازش پرسیدم: میدونی من چند سالمه؟

نمیدونست.

گفتم: ۳۹ سال، اما تازه دو ساله که یاد گرفتم چطور از زندگی استفاده کنم و حالا دارم کتاب زندگیمو طوری مینویسم که واقعا دوستش دارم.

درواقعیت هم در کل ۲سال هست که سعی می‌کنم به خودشناسی برسم و به لحاظ روحی رشد کنم و خداپسندانه تر زندگی کنم.

همچنین به ساماناتا گفتم: به نظرم ۴۰ سالگی میتونه زمان خوبی برای یه شروع جدید باشه و هنوز نمیدونم بعد از اون چه چیزی در انتظارمه. ولی اگر تا اون زمان زنده بمونیم؛ فکر می‌کنم میشه به شکل متفاوت‌تری به زندگی نگاه کرد و شانس این وجود داره که تصمیمات جدید تری گرفت. نه اینکه هر ۴۰ ساله ای بتونه از همچین فرصتی استفاده کنه، زندگی هر آدمی فرق داره، اما تجربه ای هست که فقط بعد از حدود ۴۰ سال و سروکله زدن با تجارب مختلف و ابتدایی تر قابل دستیابیه. تو به هیچ عنوان پیر نشدی.

البته سن و سال در عالم خواب یک بیان سمبلیک هم داره. اگر چه سنی که در این خواب بهش اشاره کردم با سن واقعی من تطابق داره اما سن و سال در عالم خواب، نماد حجم سفر ذهنی هست. مثلا ممکنه در عالم خواب ببینید که پیر شدید و احساس میکنید سنتون خیلی زیاده درحالی‌که درواقعیت سن کمی دارید. این میتونه گاها نماد یک احساس فرسودگی یا فشار روانی باشه که موقتا در زندگی ایجاد شده و داره فرد رو خسته میکنه. همچنین اگر در عالم خواب ببینید که شما پیر شدید و موهای سفید دارید اما سرحال هستید و از رنگ موهاتون هم خوشتون میاد، میتونه نماد تجارب ذهنی خوبی باشه که به دست آوردید اما ازشون راضی هستید و با موفقیت، مسیری رو طی کردید و حالا میتونید از مزایای تجربه‌ی ذهنی بالای خودتون استفاده کنید.

به‌طور مثال، فردی که بدی های دیگران رو بخشیده یا از لذت های سطحی گذشته و در مورد کسب تجارب و علوم با ارزش کار کرده و داره از مزایای تلاشش بهره میبره؛ ممکنه خواب ببینه که موهایی سفید و سن زیادی داره اما از وضعیت خودش در عالم خواب کاملا راضی هم باشه.

یکی از مسائلی که باعث میشه فرد دچار حس فرسودگی و پیری بشه و در حسرت گذشته و انرژی خوبی که داشته زندگی کنه، عدم توانایی ذهنی برای لذت بردن هست. لذت بردن موضوع بسیار پیچیده ایه که در نگاه اول ساده و بدیهی به نظر میرسه. اما با کمی دقت میشه فهمید، لذت بردن گاهی میتونه خیلی خیلی بغرنج باشه.

اول اینکه اخلاقیات و محدودیت ها به ما اجازه نمیدن که از هر چیزی لذت ببریم. و زمانی هم که سعی می‌کنیم با محدودیت ها یا اخلاقیات خودمون کنار بیایم و از برخی شیوه ها برای لذت بردن استفاده نکنیم، ممکنه یهو به خودمون بیایم و ببینیم زندگیمون خیلی کسل کننده و غمگین شده. چون عملا دیگه چیزی نمونده که ازش لذت ببریم. اینجاست که لذت بردن از زندگی تبدیل به یک موضوع نسبتا دشوار میشه. این احساس بیشتر با چاکرای دوم و نارنجی‌رنگ مرتبطه. اما در اینجا میشه یکی از درس‌های مرتبط باهاش رو یاد گرفت.

لذت بردن یک توانایی ذهنیه که قلب و اخلاق معنوی ما رو هدایت میکنه به سمت ایجاد لذت های هوشمندانه و سالم تر. در حالت عادی به‌عنوان یک موجود بی اطلاع از مفاهیم معنوی و الهی، ما بسیار بدوی و با الگو هایی بسیار مشابه حیوانات با این مساله برخورد می‌کنیم. یعنی شیوه های ما برای لذت بردن از زندگی خیلی ساده و قابل پیش بینی هست و به همین منظور میشه به‌راحتی ازشون سو استفاده کرد. افراد شرور و منفی به‌راحتی میتونن الگو های زندگی ما برای لذت بردن رو درک کنن و ازش به نفع خودشون استفاده کنن. مثلا خیلی از شیوه های تبلیغات، دارن با استفاده از مطالعه عادت‌های روزمره ما طراحی میشن. اونها ما رو وادار میکنن که از یک خدمات یا محصول خاص استفاده کنیم و اونو تبدیل به یک نیاز و سبک زندگی میکنن. همچنین از کشش و میل ما برای لذت بردن به نفع خودشون سو استفاده میکنن. در کنار ارائه خدمات یا کالا، انرژی حیاتی ما دزدیده میشه و ما به عادت‌های بدی که داشتیم و عادت‌های بد جدیدی که برامون ایجاد کردن معتاد تر میشیم. این روند درست مثل زالو رفتار میکنه و روح زندگی ما رو به نفع خودش استعمار میکنه.

همسو شدن با اخلاقیات و معنویت، ما رو ترغیب میکنه تا از روش‌هایی که امن تر هستن و افراد سو استفاده گر نمیتونن به‌راحتی ازش سو استفاده کنن از زندگی لذت ببریم. به‌طور مثال شما نمیدونید که یک فرد که مشغول مطالعه است، چطور داره از خوندن کتاب لذت میبره و اصلا این لذتش چقدر هست. چون این اتفاق داره درون ذهنش رخ می‌ده و چندان نمود بیرونی نداره. این یعنی اینکه فرد داره از یه روش پیچیده تر استفاده میکنه.

همچنین ذهن بسیاری از مجرمین و افراد شرور برای ما پیچیده است چون اونها کارای عجیبی میکنن که ما نمیدونیم چطور دارن ازش لذت میبرن. هر چند کارای شرورانه این افراد نمود بیرونی داره و خودشو در قالب قتل نشون می‌ده، اما اونا به لحاظ ذهنی به شکل پیچیده تر و قوی تری لذت میبرن. ما برای اینکه بتونیم زندگی خودمون رو از امیال شرورانه حفظ کنیم لازمه از ذهنمون بیشتر استفاده کنیم و روش‌های بهینه تری برای فکر کردن و استفاده از زندگی رو پیدا کنیم. به‌طور مثال شما میدونید که مطالعه یا مراقبه یا کار پژوهشی یا هنری یا درس خوندن عادیتون میتونه یک کار مفید باشه اگر که درست از این شیوه ها استفاده

کنید. اما لزوما ازشون لذت نمیبرید. اگر بتونید همزمان راهی پیدا کنید که از این فعالیت ها لذت هم ببرید، یعنی از قدرت های ذهنیتون بیشتر استفاده کردید. در حالت عادی هیچ راهی به نظر نمیاد که آدم بتونه از کار خسته کننده ای مثل خوندن یک کتاب قطور لذت ببره. اما یک ذهن باهوش میتونه این راه رو پیدا کنه. اما مجددا بهتون بگم که حتی افراد شرور هم از این مکانیزم به نحوی استفاده میکنن. مهم اینه که شما بخواین به شیوه اخلاقی از توانایی ذهنتون برای لذت بردن استفاده کنید یا خیر. که قطعا شیوه های شرورانه در ابتدا راحت‌تر هستن. چون شرارت مثل مخدر عمل میکنه و در ابتدا نتایج سریع و هیجان انگیز داره و بعد شروع میکنه به مکیدن انرژی فرد و رها شدن ازش میتونه دشوار باشه.

فکر می‌کنم این مبحث کمی پیچیده و گنگ بیان شد. امیدوارم دوباره داستانی پیش بیاد که بشه بیشتر در مورد نحوه لذت بردن از زندگی فکر کرد.

.

.

.

روز بعد

خوابی که بعد از پاکسازی چاکرای گلو دیدم خیلی فکرم رو مشغول کرد و مطمئن نبودم آیا میتونه نوشته بشه یا نه. این یک خواب خیلی بد و ناخوش آیند نبود. در عالم خواب می‌دیدم که موجوداتی به شهر حمله کردن و یک وضعیت آخر الزمانی ایجاد شده. اونها هم میتونستن ماهیت متافیزیکی داشته باشن و هم فیزیکی. اونها قدرتای مختلفی داشتن و آرامش انسان‌ها رو خراب کرده بودن. شکل ظاهری مشخصی هم نداشتن. اما معمولا در قالب موجوداتی با قد و قواره‌ی یک انسان یا کمی بزرگتر تجسم پیدا میکردن و ما معمولا به‌صورت چند نفری و به کمک میله‌های فلزی و اشیای بسیار محکم باید باهاشون میجنگیدیم تا متلاشی شن. اونها خونی درون رگ هاشون نداشتن.

تا جایی که یادمه، آدم‌ها مدتی با ترس زندگی کردن و عده ای برای حفظ بقای خودشون از شهر خارج شدن و به‌صورت کلونی هایی در ساختمان ها و محیط‌های بسته خارج از شهر زندگی میکردن. اونها لزوما علاقه‌ای نداشتن به دنبال منشا این حملات برن و صرفا قصد داشتن از این طریق، راحت‌تر جلوی حمله ها رو بگیرن و زندگی خودشون رو حفظ کنن.

اما اونهایی که در شهر موندن، شهروندای خسته تری بودن که سعی داشتن از روند زندگی روزمره شون حفاظت کنن و البته اهل کارای فداکارانه و گروهی هم نبودن. دانشمنداشون یک حفاظ به کمک علمی که

داشتن، در اطراف شهر درست کردن که به نظر میرسید میتونه از ورود این موجودات جلوگیری کنه. همین برای مردم کافی بود و باعث شد بمونن و به روند زندگی قبلیشون ادامه بدن. اما برخی از اون موجودات به‌راحتی از اون حفاظ هم رد میشدن، گرچه سعی میکردن دیده نشن و انگار منتظر فرصت برای یک حمله و خرابکاری شدیدتر بودن. مردم کمابیش میدونستن که این حفاظ تاثیر بخصوصی نداره اما چون راه حلی نداشتن و علاقه‌ای نداشتن تغییری در زندگیشون ایجاد کنن، به همون حفاظ دلخوش کرده بودن.

برخی از ما آدم‌ها هم نمیدونستیم باید چه تصمیمی گرفت. منم از اونها بودم. با خودم فکر می‌کردم نمیشه که تا همیشه با سایه ترس این موجودات زندگی کنیم. به علاوه من که نمیتونم میله ی آهنی دستم بگیرم و بزنم تو سروکله‌ی این موجودات عجیب ،چون خیلی ضعیف هستم.

در جریان این خواب تقریبا یک بچه بودم. همچنین نمیتونستم نادیده بگیرم که این موجودات همچنان دارن از دیوار انرژیکی رد میشن و هیچی جلودارشون نیست و ممکنه دوباره یه حمله شدیدتر انجام بدن.

در جریان این خواب، آدم‌های اطرافم، موجودات به شدت ناخوش آیند و بی اخلاق و تنبل و بی نظمی بودن که وابستگی ای درونم ایجاد نمیشد تا پیششون زندگی کنم. در نتیجه تصمیم گرفتم مدتی پیش یکی از این کلونی های خارج از شهر برم و ببینم آیا اونجا راه حلی پیدا میشه یا نه.

زمانی که به کلونی رفتم، اونجا افرادی رو می‌دیدم که آمادگی جسمی خوبی برای مبارزه داشتن اما درون خیلی از اون ها رو میشناختم. به‌طور مثال یکی از اون ها درواقع یک استاد بسیار حقه باز بود که بار ها از شاگرداش سو استفاده کرده بود و مطمئنا اونجا هم به دنبال طعمه هایی اومده بود که دیگه دسترسی به خانواده و قانون های شهری رو ندارن. یکی دیگه از اون ها فردی بود که میدونستم سابقا هم برای خودکشی اقدام کرده و حالا هم هر چند دیگه در موردش قصد نداره اقدام جدی کنه اما دیگران رو به پوچی و خودکشی ترغیب می‌کرد. می‌دیدم که سعی داره با من رفاقتی ایجاد کنه. برخی از افرادی که حمله و مبارزه با موجودات مهاجم رو مدیریت میکردن از جمله افراد بسیار مغرور و خودخواهی بودن که هیچ اهمیتی به چیزی غیر از زنده موندن خودشون نخواهند داد و عقیده دارن آدمایی که به لحاظ جسمی ضعیف هستن لازمه حذف بشن. من از اون محیط و شیوه زندگی شون بیزار بودم. همچنین از بی‌تفاوتیشون نسبت به منشا این حملات. اونها فقط داشتن با سرعت بسیار کمتری خودشون رو میکشتن.

مهاجمین، خیلی قدرت مند تر بودن. در جریان یکی از حمله ها دیدم که یکی از مهاجمین، یک انرژی آبی پر رنگ از طریق چاکرای چشم سوم اش به طرف یک پسر فرستاد و ذهنش رو در اختیار گرفت. در عالم خواب دیدم که مغزش باز شد. پسر به حالت خلسه رفت و تمام اطلاعاتی که مهاجم در نظر داشت رو بیان کرد. اون جای مخفی شدن چیز های مهمی که پنهان کرده بود رو لو داد.

ماجرای تراژیک این آدم‌ها قبل از این‌که تمام بشه، از جلوی چشم های من رفت و از خواب بیدار شدم. دست بر قضا این چند روز مشغول خوندن یک کتاب داستان هستم که آدم‌هایی مختلف با قدرت های متنوع ذهنی و جسمی رو به تصویر میکشه. این آدم‌ها هر کدوم انگیزه و اهدافی دارن و حالاتشون میتونه متغیر هم باشه. برخی از اون ها به دیگران کمک میکنن و سعی میکنن آدم‌ها رو نجات بدن و برخی زندگی رو برای دیگران سخت تر میکنن. به رغم قدرت جسمی و ذهنی زیاد، انگیزه هاشون به طرز احمقانه ای خیلی بدوی و بی منطق و سطحیه. چه انگیزه هایی که برای خوب بودن دارن و چه انگیزه هایی که برای بد بودن. و دیدگاه هایی که در مورد انسان و ساز و کار جهان درون این داستان بیان میشه واقعا پیچیده اما تاریکه.

حالا هم به اون بخش از داستان رسیدم که افراد خوب داستان درگیر یک تراژدی شدن و با درد و رنج و اضطراب زندگی میکنن و صرفا برای زنده موندن لازمه تلاش کنن.

چیزی که خواب دیروز به من یاد داد اینه که زندگی با انگیزه های ضد و نقیض و استدلال های ناقص، به‌راحتی میتونه روزمره انسان رو با رنج و اندوه پیوند بده. حتی برای خوب بودن لازمه که انسان یک یا چند انگیزه بسیار قدرتمند داشته باشه تا بتونه کارش رو ادامه بده. همچنین شاید ما از روی ناامیدی یا خشم، کارهای بد و سیاهی انجام بدیم و به خودمون و دیگران آسیب بزنیم اما هر چقدر هم از روی غفلت کاری رو انجام داده باشیم، روح ما تمام و کمال با عواقب تصمیمات‌مون روبه‌رو میشه. همون طور که در دنیای این خواب، رفاقت با آدم‌هایی که انگیزه ها و علایق شرورانه داشتن، دردی از زندگی من دوا نکرد با این‌که به لحاظ جسمی قدرتمند و آماده‌ی مبارزه بودن، به نظرم درواقعیت هم نمیشه با انگیزه‌ها و افکار ناقص و ضعیف زندگی کرد و انتظار داشت که زندگی به کام انسان تلخ نشه.

روانشناسی شباهت زیادی به فلسفه ی روح داره و به نظر میرسه خوده شناخت و استدلال‌های قوی در مورد مهم ترین سوالات ذهن، میتونسته درد های روان رو برطرف کنه. مثل پیدا کردن جواب ها و استدلال هایی در مورد ذات زندگی و خداوند و دلیل آفرینش مون.

.

.

.

روز بعد

امروز در مورد پاکسازی چاکرای چشم سوم اقدام کردم و درست مثل سری قبل، حجم خواب‌هایی که می‌دیدم بیشتر شد. چشم سوم چاکرایی برای دیدن حقیقت هست و حقایقی اطراف ما هستن که لزوما ماهیت خوبی ندارن. در جریان این خواب می‌دیدم که مادرم در حال صحبت در مورد یک تصادف هست. تصادفی که در دوران کودکی ما رخ داده و عقیده داشت که ما شانس آوردیم که از این تصادف جون سالم به در بردیم. اون همچنین میگفت که تو و خواهر و برادرات توی این تصادف به شدت آسیب دیدید و به بیمارستان رفتید.

اون شروع کرد به نشون دادن تصاویری از رنج کشیدن ما و یک تصادف. درحالی‌که هر چی فکر می‌کردم نمیتونستم به یاد بیارم که همچین چیزی درون خاطراتم بوده. سعی می‌کردم انکار کنم و بگم به یاد نمیارم همچین تصادفی رخ داده باشه. اما اون مادر، مدام در مورد این تصادف حرف میزد. درست نمیدونم هدفش از این کار چی بود. انگار می‌خواست یک خاطره رنج آور که حس قربانی بودن رو برام تداعی میکنه رو بسازه. سعی می‌کردم از اون مادر که هر لحظه بی رحم تر و خشن تر میشد و خاطره رو با جزئیات بیشتری تعریف می‌کرد دور بشم. دو بار تصمیم گرفتم از خواب بیدار بشم و مادرواقعیم رو صدا بزنم اما هر بار توی لایه ی دیگه ای از خواب بیدار شدم و دوباره اون مادر دروغی و سیاه به سراغم می اومد. کم‌کم جزئیات چهره اش رو می‌دیدم و متوجه شدم اون به هیچ عنوان نمیتونه مادرواقعی من باشه. چهره سیاهی داشت و موهای مشکیشو تا پیشونیش کوتاه کرده بود. تقریبا دیگه چهره اش رو به‌صورت یک انسان نمیدیدم. اون برای من واقعا ترسناک بود.

وقتی از خواب بیدار شدم خدا رو شکر کردم که عقلم سرجاش هست و همچین حافظه خوبی در اختیار دارم. دوباره خاطراتم رو چک کردم و مطمئن شدم که ابدا همچین اتفاقی درون زندگی من نیوفتاده.

اما این خواب چه مفهومی میتونه داشته باشه؟ حدس میزنم خیلی از شما دوستان علاقه دارید که این موضوع رو مرتبط با موجودات متافیزیکی بدونید اما موضوع این کتاب در مورد موجودات متافیزیکی نیست و همچین رویکردی کمک خاصی به درک و استفاده از مفهوم خواب ها نمیکنه. بلکه مهم اینه که از یک خواب چه درسی میشه گرفت و به سطح بالاتری از خودشناسی رسید.

مادر مرتبط با آرکتایپ والدین هست. چشم سوم هم مرتبط با حقیقت. والدین افرادی هستن که ریشه ای ترین افکار و سلایق ما رو سعی دارن شکل بدن. همچنین ما در انتخاب والدین خودمون نقشی نداریم و از روز اول با ما هستن. اینجا ما سمبل والدین رو به‌صورت منفی و در حال دروغ گفتن میبینیم. این داره به وجهه منفی انرژی چشم سوم اشاره میکنه. یعنی زمانی که انرژی این چاکرا در خطره و میتونه دچار مشکلات بیشتری بشه. این خواب سعی داره بگه که ممکنه دروغ ها در قالبی بسیار قدرتمند و ریشه ای

ظاهر بشن. دروغ های فرمالیته ای که بخش های مهمی از زندگی ما رو تحت تاثیر قرار میدن. اما آیا تا بحال فکر کردیم این دروغ هایی که در فرهنگ عمومی ما مقدار زیادی ازش وجود داره چه تاثیر بدی روی روان ما میذاره؟

به‌طور مثال یک دروغ خیلی بزرگ که خاطرات بسیاری از ما آدم‌ها رو آلوده کرده و ممکنه برخی از ما هنوزم درگیرش باشیم این تعصب شدید برای ادامه تحصیل و کسب مدرک تحصیلی هست. ممکنه برخی از ما با این ایده بزرگ شده باشیم که اگر درس نخونی و مدرک دانشگاهی خوبی به دست نیاری، توی این زندگی هیچی نمیشی و به هیچ دردی نمیخوری. اما به‌راحتی میشه فهمید که این ایده یک دروغه. عواقبش هم میتونه خیلی مخرب تر از اونی باشه که فکرش رو می‌کنیم و شما با یه نگاه ساده به سرانجام افرادی که تحت تاثیر این دروغ به بازی گرفته شدن میتونید بخش کوچکی از عواقبش رو ببینید.

برای امروز به سراغ پاکسازی چاکرای تاج میرم و بعد از ۲۴ ساعت، گزارش جدیدی خواهم نوشت.

.

.

.

روز بعد

مراقبه امروز رو برای تقویت پیله انرژیکی و محافظ اطرافم انجام میدم. اما قبل از رفتن به مراقبه امروز، گزارشی در مورد مراقبه چاکرای تاج مرور میشه. فکر می‌کنم مهم ترین درس چاکرای تاج ارتباط با خداوند هست. ریشه‌های دیگه ای که درون این دنیا داریم البته به شکل های مختلفی عمل میکنن اما اگر ریشه اصلی موجود که سبب ارتباط با خداوند هست دچار مشکل بشه، فکر می‌کنم که اون موجود به کل مسیر خودش رو گم میکنه و به‌راحتی تحت سلطه امیال خودخواهانه موجودات قدرتمند تر از خودش قرار میگیره. رسیدن به چاکرای تاج، همیشه برام با درس‌های کارآمد و شگفت انگیزی در مورد اینکه چطور خدا به ما کمک میکنه تا صرفا به کمک ریشه معنوی خودمون، مسیر مشکلات رو هموار کنیم روبه‌رو شم.

از زمانی که به یاد میارم، من به‌عنوان موجودی بسیار ضعیف به دنیا اومدم. حتی توانایی محافظت از خودم در مقابل افراد تقریبا کم سن و سال تر از خودم رو نداشتم و اطرافم مثل خیلی‌ها، پره از افرادیه که به من حسی ندارن یا سعی دارن ازم سو استفاده کنن. خودبخود متوجه شدم که مشارکت در حرکت های گروهی، رقابت و حتی درس خوندن در محیط‌های عمومی مثل دانشگاه کار من نیست. حتی هنوز نمیتونم فشار روانی و انرژی منفی حسادت و رقابت رو تحمل کنم. این انرژی منفی درست مثل اون حس ترس و شوکه

شدن که برای افراد در موقعیت های بحرانی رخ می‌ده، به من غلبه میکنه. تفاوتش اینه که چون موجود ضعیفی هستم، کوچک ترین هجمه های انرژیکی، من‌جمله انرژی حسادت و قلدری و همچنین نفرت، میتونه باعث بشه که تا مرز بیهوشی برم. از روزی که نوشتن در مورد سیستم انرژیکی و تجاربم در این زمینه رو شروع کردم، میدونستم که بنا هست همون چیزایی رو تجربه کنم که تمام دوران کودکی و نوجوانی و جوانیم سعی داشتم ازشون فرار کنم. اما کار کردن با انرژی معنوی مکانیزم اش کاملا فرق میکنه.

منظورم این نیست که با شروع این مسیر خود شناسی یا خداشناسی، قدرت روان، ذهن و بدن من افزایش پیدا کرد. نه به هیچ عنوان هیچ تغییری درون قدرت هام احساس نمیکنم. اما همیشه در جلو موانعی که از پلیدی و خشم دیگران سرچشمه میگیره، اتفاقی میوفته که باعث میشه بتونم کاری که شروع کردم رو تموم کنم. همیشه با خودم میگم که نمیتونم کینه ورزی و نفرت های بعدی رو تحمل کنم و ممکنه اینبار یکی پیدا شه که از روی کینه شخصی یا حس لذت بخش قربانی کردن یک موجود ضعیف تر، همه ی زحمتایی که کشیدم رو نابود کنه. اگر با قانونای زمینی حساب و کتاب می‌کردم، فردی مثل من اصلا نمیتونست زنده بمونه. از کودکی بدن ضعیف و بیماری داشتم و به وضعیت سلامتیم توجه بخصوصی نداشتم چون اصلا نمیتونستم همچین مشکلاتی رو پیگیری و حل کنم. در ادامه اصلا توانایی بیرون کشیدن گلیم خودم از این دنیای پیچیده رو نداشتم. در دوره نوجوانی نمیتونستم درک کنم که انرژی خدا به چه کار میاد و چطور کار میکنه. تنها کاری که برای کمک به خودم ازم ساخته شد این بود که تلاش کنم که دیگه آرزویی نداشته باشم. من تصویر یه آدم کاملا پوچ و ناامید بودم و سعی کردم با حذف خواسته‌ها و آرزوهام تا جای ممکن، به آخرین غریزه ام یعنی بقا و زنده موندن پوشش بدم. یعنی راضی بشم به نفس کشیدن، غذا خوردن و یک چرخه ی بسیار بهینه روزمره. پذیرفتم که من نمیتونم دوستی داشته باشم و درون جامعه حضور جدی داشته باشم، پذیرفتم که نمیتونم با اطرافیانم ارتباط بگیرم، نمیتونم روزی بیشتر از یکی دو ساعت کار کنم و دیگه نمیتونم چندان به بیرون از خونه برم و با آدم‌ها حرف بزنم.

خوشبختانه انرژی معنوی از درون هر انسان، قدرتمند تر از هر منبع خارجی جوشش پیدا میکنه. هنوز هم دست خالی ای برای توصیف نحوه تاثیر اعتقاد به خداوند روی قدرت گرفتن روان انسان دارم ولی تجربیات سال‌های اخیر، برای من که همیشه دوست داشتم راهی برای مدیریت دردسر های بی پایان روان آشفته ام پیدا کنم بسیار شگفت انگیز بوده. البته برای بسیاری از شما قطعا قابل درکه و عمدتا درون خانواده هایی بزرگ شدید که اطلاعاتی هر چند دست و پا شکسته در مورد انرژی معنوی داشتید یا به هر صورت خودتون به سراغ این موضوعات رفتید و حالا میدونید که نویسنده داره از چی صحبت میکنه.

درواقع من اصلا انتظار نداشتم که انرژی معنوی اینقدر کاربردی باشه. برای من خداوند ایده ای بود که درون ظواهر اعمال مذهبی خلاصه میشد و نمیدونستم چطور میشه از انرژی معنوی استفاده کرد. چون درون و

فلسفه این ایده رو نمیدیدم. ولی تنهایی و انزوا و ضعف شدید بهم اجازه داد که غرور و تکبری که به دلایل مختلف درونم ایجاد شده بود رو کنار بذارم و اجازه بدم که منطق زمینی من و کتاب هایی که از نویسنده های زمینی خونده بودم کنار بره. عبادت خدا به هر شکلی اگر با خلوص نیت صورت بگیره، به جریان پیدا کردن انرژی معنوی کمک میکنه. شما بهتر از من میدونید که انسان‌های پلید و شرور هم میتونن نماز بخونن ولی یکی از اصول نماز اینه که با حضور قلب صورت بگیره. شاید این افراد بتونن دیگران رو فریب بدن اما خدا رو نمیشه فریب داد و به کمک نماز اما با یک قلب شرور، از انرژی معنوی استفاده کرد. کمک های معنوی و لطف خداوند وجود داره اما اونها تحت شرایط خاص خودشون کار میکنن و هیچ کدوم از ما موجودات نمیتونیم از این قوانین به نفع خودخواهی و نفس خودمون استفاده کنیم.

در حالت عادی، انسان‌ها بهانه های جالبی برای انکار این انرژی و سرپیچی از قوانین هستی میتراشن اما هر چقدر که یک فرد سعی کنه از درون خودش، راه های بیشتری برای دریافت انرژی معنوی ایجاد کنه، ریشه‌هایی که درون سطوح معنوی داره قوی تر هم میشه. چیزی که در ادبیات عمومی اصطلاحا بهش ایمان گفته میشه. نبود یا بودن ایمان درون قلب یک موجود زنده تاثیر بسیار زیادی در نحوه حضورش در محیط‌های مختلف جامعه و تصمیم گیری هاش خواهد گذاشت. اما راهنمایی ها و دانش رسیدن به سطوح قوی تر ایمان، بسیار تحت خطره. دنیای ما باوجود تلاش های زیادی که مردمان معنوی انجام دادن، داره درگیر افکار و جریاناتی میشه که سعی دارن ریشه‌های معنوی افراد رو آلوده و قطع کنن. چه پوچ گرایی چه عرفان های دروغین، هر دو به یک اندازه میتونن عواقب بدی داشته باشن.

حتی اگر هر یک ما نتونیم تاثیر بخصوصی در شیوع دانش معنوی در سطح دنیا داشته باشیم، تا زمانی که بمیریم، در مورد انرژی معنوی خودمون یا سطح ایمان درونیمون مسئول هستیم.

.

.

.

دو روز بعد

طی دو روز اخیر مراقبه زیادی انجام ندادم و از جریان کتاب کمی دور شدم. امروز قصد دارم مجددا از چاکرای ریشه پاکسازی رو شروع کنم. یکی از جالب‌ترین خواب‌هایی که طی این دو روز دیدم و فکر می‌کنم خواب رایجی باشه مربوط به این بود که خواب دیدم مقداری از موهام ریخته. ریشه اونها بسیار ضعیف شده بود و از این‌که می‌دیدم به این مرحله رسیدن ناراحت بودم. در تفسیر این خواب میشه گفت که موها مثل

یک لایه محافظ برای سر عمل میکنن. همچنین تاثیر زیادی بر ظاهر و زیبایی ما دارن. وقتی فکر و ذهن آدم مشغول باشه و انرژی مفیدش تا حد زیادی مختل شه یا کاهش پیدا کنه، این حالت ممکنه در خواب به‌صورت ریختن مو یا سست شدن ناخن ها یا مشکلات پوستی بروز پیدا کنه. پس فکر می‌کنم بهتره مشکلاتی که عملا توان حل کردنشون رو ندارم، هر چقدر هم مهم هستن رو کنار بذارم و به کاری برسم که هم میتونه مفید باشه و هم میدونم که توانایی به پایان رسوندنش رو دارم. یعنی نوشتن ادامه این کتاب.

.

.

.

روز بعد

در دنیای خواب می‌دیدم که به سالن خاص و بزرگی برای تمرین کاراته رفتم. لباس کاراته سیاه رنگی به تن داشتم و آموزش ها به شکل مدرن و جالبی بود. اونجا پر از مانیتور و محیط‌های شبیه سازی شده بود و انواع تکنیک‌های دفاع و مبارزه رو یاد میدادن. من زیاد علاقه‌ای به مبارزه ندارم. ولی دوستی داشتم که منو تشویق می‌کرد که مبارزه انجام بدم. به دلایلی از شیوه ها و محیط‌های رقابتی دنیای آدم‌ها خوشم نمیاد و همیشه سعی می‌کنم توی خونه و تنهایی، چیزایی که بهشون علاقه دارم رو یاد بگیرم. اخیرا در دنیای واقعی توی فکر شروع یک ورزش تکنیکی خوب هستن. نظرم کمی به کاراته جلب شده بود اما مطمعن نبودم که بهتره شروعش کنم یا نه. با خودم گفتم شاید مطابق با دارمام نباشه و درست نباشه که انرژیم رو برای همچین چیزی صرف کنم. اما فکر می‌کنم ورزش کردن بتونه کمکم کنه که انرژی‌های خوبی که صرفا درون ذهنم میسازم و در موردشون مراقبه انجام میدم رو ابتدا به جسم و بعد به زندگی واقعیم منتقل کنم.

مشکلم با شیوه های آموزشی رایج اینه که اغلب محیط‌هایی که میبینم به شدت رقابتی هستن و محیط‌هایی دور از اخلاقیات دارن. ورزش و مبارزه میتونه انرژی‌های شدیدی رو درون انسان فعال کنه و راغبش کنه که از این انرژی برای تحقیر و آزار دادن یا ضربه زدن به دیگران فعال کنه. همچنین از رقابت و خشونت بی مورد خوشم نمیاد. چون به نظرم آدم رو سطحی نگر و کم عقل جلوه می‌ده. شما هم فکر می‌کنم به وفور آدم‌هایی رو دیده باشید که بدن ورزیده و خوبی دارن ولی اخلاق و رفتارشون به شدت ناامید کننده است. خب من دوست ندارم ورزش رو با هدف رقابت و خشونت ورزی انجام بدم. ولی حالا که با مراقبه و انرژی‌ها مشغول آشنا شدن هستم، شاید وقت خوبی باشه که یه ورزش رو شروع کنم. این خوابی بود که بعد از پاکسازی چاکرای ریشه دیدم. امروز به سراغ پاکسازی چاکرای نارنجی میرم.

.

.

.

روز بعد

بعد از مراقبه چاکرای نارنجی خواب دیدم که درون اتاقم هستم. اونجا هوا نسبتا تاریک بود. جسد یه هزارپای قهوه ای رنگ رو می‌دیدم. میدونستم این موجود رو اخیرا کشتم. اما حالا داشتم یک هزارپای دیگه رو می‌دیدم که داره به اتاقم میاد. اون کمی کوچکتر از هزارپای قبلی بود. رنگ سیاه داشت. تصمیم گرفتم بکشم اش. پس دنبال وسیله ای گشتم که باهاش به هزارپا ضربه بزنم. اطرافم چیزای جالبی نبود. به جز چند تا مجسمه که ظاهرا از دوستان مورد علاقه ام درست کردم. یکی از مجسمه ها رو برداشتم و سعی کردم یه جوری که مجسمه هم خراب نشه به سر هزارپا ضربه بزنم. اون هنوز داشت تقلا می‌کرد و از این موضوع خوشم نمی اومد. میخواستم یه بار دیگه به دم اش ضربه بزنم. همین که ضربه رو زدم از خواب بیدار شدم.

هزارپا ها رو میشه به شکل های متفاوتی تفسیر کرد. برخی از افرادی که درزمینه تعبیر خواب روانشناسی صاحب نظرن، عقیده دارن که هزارپا نمیادی از سماجت زیاده. چون درواقعیت وقتی قصد داریم این موجود رو بکشیم، خیلی تقلا میکنه. این ایده ممکنه درست باشه. درواقع برای توصیف یه تفسیر برای این قبیل سمبل ها، لازمه به ویژگی‌های خاص اون موجود درواقعیت توجه بشه. برای همین سعی دارم فکر کنم که هزار پا برام نماد چیه؟ بر حسب اتفاق با هزار پا ها در دنیای واقعی میونه خوبی دارم و حس می‌کنم بیشتر از اطرافیانم باهاشون روبه‌رو شم. هزارپا رو سریع تر از برخی جونور های کوچک دیگه میشه شناسایی کرد و اون به خاطر صدای پاهاشون هست. فقط یکبار نتونستم حضور هزارپا رو حس کنم و منو نیش زد. اون روز هزارپا توی آستین کاپشنم بود و وقتی بیرون رفتم متوجه شدم. اون یکی از چندش‌آور ترین مواجهه هام با این موجود بود.

دیدن پاهای زیاد و تقلا کردن این موجود بعد از ضربه های متوالی هم واقعا چندش‌آوره. پاهای زیاد اون و بدن انعطاف پذیرش یک احساس ناامنی رو ایجاد میکنه. اون برای من نماد انرژی‌ها یا افکاری هست که میتونن نسبتا کم سر و صدا وارد عمل بشن و قدرت زیادی ندارن. اما به شدت منزجر کننده هستن. منو یاد آدم‌هایی میندازه که لزوما خطرناک نیستن ولی وقیح و چندش‌آورن و هر چقدر هم بخوای نادیده شون بگیری، وقاحتشون اینقدر زیاده که مثل بدن هزارپا خودنمایی میکنه. هی سعی میکنی یک رفتار بدشون رو

نادیده بگیری و یاد یه رفتار بد دیگه شون میوفتی. بر حس اتفاق ازین آدم‌ها زیاد پیدا میشه و کاریش نمیشه کرد. اون هزارپایی که توی خواب مرده بود منو یاد یکی از اتفاقات اخیر میندازه و تلاشی که برای رد کردن یکی از مشتری های سمج شرکت انجام دادم. حالا از وقتی‌که این خواب جدید رو دیدم منتظرم ببینم کی قراره پیدا بشه و با رفتارش اوقاتم رو تلخ کنه. گرچه این خواب لزوما خودش رو ممکنه در قالب یک انسان نشون نده. ولی هر چی هست چندش‌آوره و جالب نیست.

قرابتش هم با مفهوم چاکرای نارنجی کمابیش قابل درکه. من توی خواب به کمک یه مجسمه دست ساز اونو کشتم. اون موجودی که سعی داشت آرامش منو خراب کنه.

مجسمه یه اثر هنری و خلاقانه است. فکر می‌کنم باید سعی کنم اگر این روزا یک فشار روانی ایجاد شد که سعی داشت روحیه ام رو خراب کنه، به کمک تصمیم خلاقانه و خوبی که سطح شادیم رو افزایش بده، از دستش خلاص بشم و بتونم نادیده اش بگیرم.

از این‌که بگذریم، یه تجربه جدید عالی داشتم که مربوط میشه به شروع تمرینات کاراته. دیشب سعی کردم حرکات دست کاراته رو تمرین کنم. مدت زیادی از تمرینم نگذشته بود که یه حالت خستگی و تعلیق خوبی بهم دست داد و نمیتوستم از خستگی بیدار بمونم. برام عجیب بود چون تمریناتی که انجام می‌دادم دشوار نبود و حین شروعشون اونقدرا خسته نبودم. استراحت کردم و امروز که بیدار شدم دیدم که دستام و شونه ام مثل بعد از تمرینای جدی درد میکنه. فکرم مشغول شد که آیا این تمرین خوب بوده یا بد؟

به هر صورت به مراقبه مشغول شدم و دیدم که برخلاف همیشه، حرکت انرژی رو میتونم توی شونه و دست هام کمابیش حس کنم. این اتفاق عجیب بود. همیشه حس می‌کردم که رکود و انسداد زیادی توی شونه و کمر و دستم وجود داره و نمیذاره انرژی حرکت کنه اما نمیدونستم چی میتونه به این موضوع کمک کنه. ظاهرا تمرینات کاراته باعث شده که انسداد های بدنم برطرف بشه. این منو کنجکاو کرده در مورد اینکه چطور میشه تمرینات کاراته رو برای تقویت همه ی بخش های بدن انجام داد و از این طریق کمک کرد که مراقبه ها بیشتر جواب بدن و انرژی در همه جای بدن به حرکت در بیاد و انسداد ها کاملا برطرف بشن.

خب این گزارش امروزم بود. فردا در مورد چاکرای زرد رنگ مینویسم.

.

.

.

روز بعد

امروز باید به سراغ پاکسازی چاکرای قلب برم اما قبل از اون سعی دارم به یاد بیارم که پر رنگ ترین خواب ۲۴ ساعت اخیرم چی بوده؟ خواب می‌دیدم که یک بازیگر هستم. یک مدل بودم؛ بله و فرد موفقی هم بودم. اما میدونستم که کارم چیزهای اضافی زیادی داره و قلبا اونو اصلا مفید نمیدونستم. فقط سعی می‌کردم خوشحال باشم و از درامدی که دارم لذت ببرم. اطرافم از آدم‌هایی مثل خودم پر شد. منجمله بازیگر ها و هنرمندایی که فقط توی داستان‌ها و فیلم ها ویژگی منحصر به فردی داشتن اما درواقعیت انسان‌های معمولی بودن.

تعدادی از دوستان بازیگرم تصمیم گرفتن سفری رو به سمت کوهستان شروع کنن. منم به خیال اینکه یه سفر تفریحیه باهاشون به راه افتادم. اما هر چه پیش می‌رفتم می‌دیدم که اینها بیشتر توی نقش های اسطوره ای خودشون فرو رفتن و انگار به دنبال پیدا کردن اشیا یا انرژی خاصی به اون کوه اومدن. اونها واقعا قصد داشتن زندگی جدیدی رو شروع کنن و درون اون منطقه حکمفرمایی کنن و به قلمرو های جدیدی راه پیدا کنن. اونها دور هم جمع شدن و اسامی خودشون رو تا حدی تغییر دادن چون عقیده داشتن در سرزمین پیش روی خودشون، این اسامی منحصر به موجودات تکامل یافته و فرشتگان هست. دوستان من فرشته نبودن و قصد هم نداشتن مثل فرشته‌های خوب، قلمرو جدید خودشون رو بسازن. هر چه پیش تر میرفتیم اون سرزمین تاریک تر میشد و بیشتر متوجه میشدم که سفر احمقانه ای رو شروع کردم. تقریبا همه ی اطرافیانم و کسانی که این سفر رو شروع کرده بودن حالا نقش های جدید رو باور کرده بودن و بنا گذاشته بودن که از پادشاه و همسرش فرمانبرداری کنن.

پایین پله های قصر جدیدشون، درحالی‌که کوهستان تاریک بود، مشغول صحبت با دو نفر از دوستانم بودم. ما میخندیدیم. قصد داشتم به خونه برگردم و اون کوهستان رو ترک کنم. اما فردی اومد و توی تاریکی دستم رو گرفت و کشید. اون این کار رو به زور انجام داد ولی سعی کرد رفتار دوستانه ای از خودش نشون بده. اون منو توی قصر برد و سعی کرد ترغیبم کنه اونجا برای خودم اتاقی انتخاب کنم و موندگار شم و زندگی جدیدی رو شروع کنم. اما ناگهان در عالم خواب به یاد آوردم که من نباید به چیزهایی که تا الان یاد گرفتم و دوستان واقعیم خیانت کنم. همچنین نباید انرژی مفیدی که تا الان جمع کردم رو توی همچین مسیری هدر بدم. پس فورا اون جا رو به شکلی که انگار تله پورت انجام دادم ترک کردم و از دستشون خلاص شدم.

گاهی اوقات، کمبود انرژی باعث میشه که فرد در مقابل ایده ها و افکار منفی، شکننده بشه و نتونه از هدر رفتن انرژیش جلوگیری کنه. چاکرای سوم یا زرد رنگ، از آسیب پذیر ترین چاکراهاست و ما همیشه لازمه

مراقب باشیم که با حس خودپسندی و یا عدم اعتماد به نفس، انرژی مفید این چاکرا رو آلوده نکنیم یا هدر ندیم. روز اخیر کمی برای من با احساسات بدی در مورد موضوعات مشابه همراه بود اما حتی اگر محرک و انگیزه زیادی در زندگی زمینیم نداشته باشم، دوست ندارم این انرژی مفیدی که با مراقبه و شناخت مسائل معنوی به دست آوردم هدر بره و یه زندگی بی معنی رو در پیش بگیرم.

.

.

.

روز بعد

این گزارشات ممکنه با چاکرای قلب مرتبط باشه. در ابتدا می‌دیدم که در دنیای متفاوتی زندگی می‌کنم. در جریان این خواب من یه نوجوان بودم و والدین و خونواده متفاوتی داشتم. ما درون جامعه به نسبت غمگینی زندگی میکردیم اما یه آشنایی اندکی با مباحث شهودی و انرژی داشتم و آرزوهایی داشتم که با کمک شناخت روح و انرژی‌ها محقق میشد. مادرم اون روز ها برای کنترل ناراحتی روانش به سراغ یک روانپزشک رفته بود و خیلی تعریفش رو می‌کرد.

کمی از صحبت هاشو شنیدم. به مادرم توصیه های ساده ای داده بود تا از این طریق بتونه زندگی غم انگیزش رو راحت‌تر تحمل کنه. به هر صورت به پیشنهاد دیگرانی که به سراغ همچین پزشکی رفته بودن یک روز به مطبش رفتم. اون در ابتدا خیلی گرم و صمیمی و شوخ طبع به نظر میرسید و تونست اعتمادم رو جلب کنه. پس من در مورد اونچه که به کمک مراقبه و پیگیری شهود و آموزه های معنوی به دست آورده بودم باهاش صحبت کردم و بهش گفتم من واقعا احساس خوشحالی دارم و فکر می‌کنم خوشبختم اما نیاز به ایده های بیشتری برای پیاده کردن این احساسات در زندگی واقعیم دارم.

اون مرد کمی با من در مورد انگیزه هام برای خوشبختی و سعادت صحبت کرد و به نظرش این احمقانه بود که من دارم به نوعی انرژی غیر این جهانی برای پیشبرد زندگیم تا حدی تکیه می‌کنم. همچنین کم‌کم سایه هایی از نفرت و کینه رو درون چهره اش دیدم. اون زمان متوجه نشدم که این روانپزشک چرا اینقدر از شنیدن حرف های من ناراحت شد.

ماجرای خواب ورق خورد. زمان گذشت و می‌دیدم که جامعه دستخوش تغییر شد. اون روانپزشک بعد از یک بلوا، به مقام بالا تری در جامعه رسید و عملا تبدیل به یک سیاست مدار شد. اون، من و افرادی که مثل من

فکر میکردن رو دستگیر کرد و درون کوره ای سوزوند. چون از ما نفرت داشت.

خواب دیگه ای که می‌دیدم در مورد یک بازی سه بعدی جالب بود. من درون دنیای این بازی قدم میزدم و کارت های تصویری مختلفی رو در دست داشتم. هر مرحله بر اساس کارتی که به‌صورت شانسی بیرون میکشیدم شکل میگرفت. مسیر هایی رو درون این بازی طی می‌کردم و آموزه هایی در قالب تصاویر انتزاعی و اساطیری به دست میآوردم. در پایان هر مرحله، زمین شکافته میشد و یک جمجمه با شمایلی منفی نمایان میشد. این تصویر حس بدی رو به آدم میداد. حس پوچی. برای همین فکر کردم شاید بهتر باشه تصاویر کارت ها و نماد پایانی این بازی رو تغییر بدم. پس با رسیدن بازیکن به هر پایان، یک جمجمه ظاهر نمیشد بلکه یک درخت رو ترسیم کردم.

این درخت بنا بود فرد رو به مراتب بالا تری از اطلاعات وصل کنه تا بتونه چیزهای بیشتری در مورد اونچه که پیش از این کمابیش احساس یا درک کرده به دست بیاره و هر بار که به پایان یک مرحله میرسه، بتونه یک شروع بهتر داشته باشه. اگر که خودش بخواد. و بتونه از این طریق اطلاعات بیشتری کسب کنه. احساسات رو عمیق تر کسب کنه و این بازی، تصویری از پوچی و بی معنایی رو به ذهنش نیاره.

درواقع شکل درخت، مضمون جمله «جزئی از کل و کلیتی از یک جزء» رو تداعی میکنه. برای همینه که به کرار در علوم روحی تکرار شده و نشون می‌ده که چقدر تجارب متنوعی پیش روی یک موجود وجود داره.

برای روز بعد در مورد پاکسازی چاکرای گلو اقدام می‌کنم.

.

.

.

روز بعد

چاکرای گلو صرفا مجرایی برای صحبت کردن نیست. انرژی ما به شکل های مختلفی قادر به ابراز خودشه و این شیوه ابزار تعیین کننده میزان کاریزما و تاثیرگذاری ما خواهد بود. فکر می‌کنم رسیدن به این مرحله از پاکسازی چاکرا فرصت خوبی هست که کمی در مورد پرسش ها و فرضیه هایی که در مورد کار کردن با انرژی وجود داره صحبت کنیم. این پرسش ها رو معمولا از طریق صفحات اینترنتی، اینستاگرام، دوستانم و

ایمیل ها میبینم و فکر می‌کنم بهتره به جای تلاش برای ترغیب افراد به انجام مراقبه‌یا رفتار کردن به‌عنوان یک آدم خوب و مفید، در ابتدا بهشون اطلاعاتی داده بشه که بتونه کمک کنه درک شفافی نسبت به این ابزار ها پیدا کنن.

همونطور که در ابتدای این کتاب هم گفته شد، مراقبه ارتباط مستقیمی با معنوی و خوب بودن نداره. حتی افراد شرور هم میتونن انجامش بدن و از این طریق کارکرد ذهن خودشون رو افزایش بدن. یا یک سری قدرت های ذهنی رو فعال کنن. خوب بودن هیچ وقت به میزان شناخت شما در مورد ساختار جهان و نحوه گردش ستارگان ارتباطی نداره. توی جامعه تا دلتون بخواد آدم‌هایی هستن که تا حالا هیچ وقت مراقبه انجام ندادن اما هاله‌های روشن و زیبایی دارن و درکشون نسبت به خدا واقعا ستودنیه.

انگیزه های شرورانه به شکل های متفاوتی به وجود ما راه پیدا میکنن. اونها طی تجارب طولانی مدت قدرت میگیرن و از ما موجودی کاملا متفاوت میسازن. درک ناخوداگاه به ما توضیح می‌ده که تمایلات منفی و شرورانه ما ریشه در چه اتفاقات و مسائلی دارن. همین شناخت میتونه کمک کنه تا به تدریج راه حل هایی برای تغییر پیدا کنیم.

چیز هایی هست که شما به‌عنوان فرد علاقه مند به سیستم انرژیکی لازمه بدونید و هر چه در این مسیر اطلاعات بیشتری به دست بیارید، مسئولیت شما در برابر کارهایی که انجام میدید بیشتر هم خواهد شد. فردی که نتایج یک مسیر رو میدونه و باز هم از توانایی‌هاش سو استفاده میکنه دیگه نمیتونه خودشو قربانی معرفی کنه و یا فردی بی اطلاع جلوه بده. بسیاری از افرادی که در سیاره ما در مورد نوشتن و منتشر کردن آموزه های منفی فعالیت میکنن کاملا نسبت به ماهیت کاری که انجام میدن آگاه هستن. علاقه‌ای ندارم ساده لوحانه و یکدست به اینطور افراد نگاه کنم چون این دیدگاه های سطحی نگرانه کمکی به شناخت انواع این موجودات و محافظت از خودمون در برابرشون نمیشه.

پلیدی و شرارت، بی رحمانه عمل میکنه و ذاتش طوری هست که به دنبال ایجاد جنگه. در سیاره ای مثل زمین، اونها رو میشه همه جا پیدا کرد. بسیاری از کتاب های خودیاری و موفقیت، درواقع توسط افرادی نوشته‌شده که هیچ انرژی پاک و خیرخواهانه ای درونشون نیست. اما اونها با چهره شفاف و لبخند های خاصشون برای ما ژست میگیرن و هر ساله کتاب های جدیدی منتشر میکنن. آنتونی رابینز، برایان تریسی و بسیاری از نویسنده های این صنف از جمله افرادی هستن که شما حتی اگر حساسیت انرژیکی نداشته باشید، با دیدن عمیق تر محتوای کتاباشون میتونید بفهمید که اینها افرادی نیستن که برای من و شما دلسوزی کنن.

سردرگم کردن، ایده بسیار خوبی برای تلف کردن انرژی آدم‌ها و تبدیل کردنشون به برده هایی برای ماشین های پولسازیه. این قبیل موجودات اگه حرفی هم از خدا و معنویت بزنن صرفا برای اینه که دل برده های سیستم اقتصادی رو نرم تر کنن نه اینکه به شما کمک کنن به لحاظ معنوی به درک و دریافت جدیدی برسید و عملا رشد کنید. بسیاری از کتابای خودیاری موجود در بازار صرفا بخشی از ایده های منفی و زردی هست که میتونه انرژی شما رو خراب کنه.

رد اینطور آدم‌ها رو میشه جاهای مختلفی پیدا کرد. بسیاری از افراد سرشناس که در مورد نوشتن کتاب هایی در مورد چاکرا و انرژی درمانی اقدام کردن، کتاب های فلسفی، روانشناسی و تاریخ پنهان زمین یعنی دوران پیش از سقوط لموریا و آتلانتیس... اینها اغلب با آگاهی کامل در مورد کثیف بودن محتواشون همچین کتاب هایی رو نوشتن. فعالیت مداوم با یک نیت سیاه، بدون شناخت نسبت به کارکرد ابزار های ذهنی ممکن نیست.

بسیاری از این افراد از جمله افراد خائن یا جنگ طلبی بودن که در سقوط سرزمین لموریا و آتلانتیس نقش جدی داشتن و همچنان با کینه و نفرتی باور نکردنی تلاش میکنن تا ویژگی‌های ژنتیکی خاص خودشون رو به رخ ما آدم‌ها بکشن و جوامع ما رو به تباهی بکشونن. اگر قرار باشه جایی برای خودشون توی این سیاره در دوره‌های تکاملی بالا تر نباشه، مطمئنا سعی میکنن پشت سرشون تا جای ممکن ذهن آدم‌ها رو مسموم کنن و خرابی به بار بیارن.

تاریخ خاص سیاره زمین باعث شده تا کار کردن ما با سیستم انرژیکی عادی بدنمون موضوعی حساسیت برانگیز و چالشی بشه. چیزی که میتونست حالتی نرمال و عادی داشته باشه و بشه بدون دردسر انجامش داد، حالا برای ما تبدیل شده به یک مبحث شبه علم که بسیاری از افراد با شک و تردید یا نگاه تمسخر آمیز از کنارش میگذرن. آموزه های این کتاب شاید نتونه از من یا شما در مقابل انرژی‌ها و جنگ های منفی این دنیا مراقبت خاصی به عمل بیاره اما دونستن این اطلاعات شاید بتونه کمک کنه تا تصمیمات بعدی خودتون رو با احتمالات و فرضیه های متنوع تری پیش بگیرید.

در دورانی بسیار دور، چیزی در حدود ۱۲ هزار سال پیش، تمدن هایی بسیار پیشرفته بر روی سطح این سیاره زندگی میکردن. شما اسم برخی از این موجودات رو با نام سرزمینشون آتلانتیس شناختید. این سرزمین پر بود از اساتید و علوم مختلفی که به مراتب، بسیار بهینه و پیشرفته تر از علوم فعلی ما، یک جامعه خاص و زیبا رو شکل داده بودن. به لحاظ مادی و رفاهی، اونها صاحب بهترین ها بودن. همچنین سطح سیاره بسیار پر رونق و با نشاط بود و میتونست به‌راحتی کفاف این جمعیت و نوادگانشون رو بده. همونطور که در دوران ما حساسیت های نژادی و ژنتیکی باعث شده که نزاع ها و درگیری هایی شکل بگیره

یا همیشه بین دو گروه و قوم اختلافاتی باشه، مردمی که اون زمان در سطح سیاره زندگی میکردن هم نمیتونستن به دلایل مختلفی تفاوت های خودشون رو بپذیرن.

چنانچه به مطالعه مفصل تاریخ زمین بپردازید، مکررا به اسم قوم دیگری برمیخورید که دقیقا در مقابل قوم آتلانتیس قرار گرفت و اونها کسی نبودن جز قوم لموریا. لمورین ها به لحاظ ژنتیکی بنا بود که بسیار پایین تر از آتلانتیسی ها باشن و با هیچ حساب و کتاب متریالیستی ای، این قوم نباید اینقدر سریع و خوب رشد می‌کرد. اما حقیقت اینه که خداوند قوانین این دنیا رو طوری وضع کرده که اگه لازم باشه، یک موجود ضعیف و بی دفاع، درون مسیری قرار میگیره که بتونه بهترین و تاثیرگذار ترین کار ها رو انجام بده. آتلانتیسی ها به لحاظ ژنتیکی هنوز هم از فوق‌العاده ترین موجودات هستن اما به لحاظ درک معنوی میتونن مثل بقیه ساکنین این سیاره باشن.

نبوغ و استعداد، حتی در موجودات شرور هم جذابه و اصولا این توانایی‌ها چیزی نیست که بشه اسم معنویت روش گذاشت. یکی از درس‌های معنویت درک برابری موجودات هست. یعنی اینکه بپذیریم خدا ما رو برای رقابت و دشمنی خلق نکرده. هر موجودی که قادر به فکر کردنه حق زندگی داره و پست و بی ارزش نیست. شما حتی وقتی یک فرد شرور رو دستگیر میکنید به لحاظ اخلاقی نمیتونید بهش توهین کنید. چون توهین کردن یک شیوه سو استفاده است نه مجازات.

اما موجودات نابغه‌ای مثل آتلانتیسی ها و بسیاری از موجودات نژاد های دیگه این موضوع رو درک نمیکردن. فکر نکنید همه لمورین ها موجوداتی معنوی و خاص بودن. طی جنگی که بین این دو گروه ایجاد شد، موجودات جنگ طلب و جنگ جو های خیلی زیادی از هر دو طرف کشته شدن و عملا کالبد فیزیکی خودشون رو از دست دادن. بعضی از افراد هم به شکل های مختلف سعی کردن از جنگ فاصله بگیرن و فکری به حال زندگی و آینده خودشون کنن. بسیاری از شما که مشغول خوندن این متن هستید ممکنه در اون زمان هم یک شهروند آتلانتیسی یا لمورین بوده باشید. چیزهایی که ممکنه از طریق خواب ها از دوران سقوط آتلانتیس و لموریا به یاد بیارید رو میشه به‌عنوان نقطه عطف این سیاره حساب کرد. این اتفاق، دیر یا زود، یکباره یا تدریجی میتونست شکل بگیره. جریان این جنگ ها هم کوتاه نبود و حتی عواقب شدیدش هم یک دوره زمانی طولانی، سیاره ما رو درگیر کرد. اما میدونید چرا نظر نویسنده اینه که این دوران نقطه عطف سیاره بوده؟

هر چند موجودات ممکنه در شرایط و زندگی های متفاوتی متولد بشن ولی ما چیزهایی رو از این دنیا میگیریم و در عوض، چیزهایی رو به این دنیا اضافه می‌کنیم. این دریافتی ها میتونن انرژی، ایده، فکر و احساسات باشن. ما در طول زندگیمون غذا میخوریم، از اکسیژن استفاده می‌کنم و فرصت های زیادی برای

رشد فکری و شخصیتی، ممکنه پیش روی ما باشه. وقتی فردی آگاهانه میاد از فرصت زندگی برای سو استفاده از خودش و دیگران استفاده میکنه، باید منتظر باشه که بالاخره روزی حتی شده صدها سال بعد، درون نتیجه تصمیمات و کارهاش زندگی کنه. یک موجود هیچ وقت نمیتونه به‌تنهایی، آتش و خشم و انفجار های وسیع درست کنه ولی میتونه تبدیل به ادمی بشه که سازنده بخشی از این سناریوهاست. بسیاری از افراد سعی دارن از طریق استدلال های سطحی در مورد شرارت ورزی و عاقبت افراد شرور، قانون کارما رو یک توهم جلوه بدن. اما حقیقت اینه که این قانون بیشتر توصیف کننده کیفیات ذهنی و روانی ماست. به‌طور مثال خیلی‌ها رو دیدم که میان افراد شرور سرشناس تاریخ رو مثال میزنن که سال‌ها در راس قدرت بودن و در راحتی و فراغت هم مردن. مثل جنگیز خان یا استالین ولی در نهایت سال‌ها عمر کردن و مردن. همچنین این افراد عقیده دارن که این‌طور ادما هیچ تاوانی بابت کارهای خودشون ندادن. رسیدن به همچین استدلال هایی و تکیه بهشون کار دشواری نیست. اما با داده های ناقص و آنالیز کم حوصله اطلاعات، نمیشه روابط کارمایی رو به‌راحتی درک کرد. مباحثی که جناب ادگار کیسی در مورد روابط کارمایی هم مطرح کردن یک مقدمه یا درکی بسیار اولیه در مورد قانونی هست که بسیاری از اتفاقات دنیای ما رو توصیف میکنه.

وقتی دنیایی درگیر مشکلی مثل فقر میشه، تولید شدن این فقر کار یکی دو روز و به دست یکی دو آدم نیست. نقشه های شیوع فقر ممکنه توسط افراد معدودی کشیده بشن ولی درواقع این نقشه های سود جویانه از طریق نقطه ضعف ها و روان ما وارد میشن. من و شما شاید مغز متفکر تولید فقر یا خشونت نباشیم، اما هر ایراد روانی ای میتونه ما رو تبدیل به بخشی از ماشین چرخه خشم یا فقر کنه.

اتفاقات منفی قدرتمند، هنر دست مردمانی هستن که برای پرورش اش ساخته شدن. هر چقدر هم افراد شرور و منفی کار کنن، ما میتونیم درک کنیم و انتخاب کنیم که بخشی از ماشین های مولد شرایط منفی نباشیم. این کار ساده نیست اما نشون می‌ده که ما تا چه اندازه از توانایی‌های ذهنی و درونی خودمون استفاده می‌کنیم.

موجوداتی که در دوران پیش از سقوط آتلانتیس و لموریا زندگی میکردن، هر چند در سرزمین هایی سرشار از علم و ثروت بودن اما شاید واقعا برخی از اون ها نمیخواستن یا نمیدونستن که چطور دارن از انرژی‌های این دنیا برای سو استفاده از خودشون و دیگران استفاده میکنن. موجودات قلمرو های پایین تر، در حالت عادی راه نفوذی برای وارد شدن به سرزمین هایی که عملا تکامل یافته تر هستن ندارن. مگر اینکه راهی برای این موجودات باز بشه. این اتفاقی بود که در اون دوران افتاد. موجوداتی که ممکنه اونها رو به اسم رپتایل به شما معرفی کنن، در دورانی تونستن با کالبد های انسانی به سراغ افراد بانفوذ آتلانتیس برن و باهاشون طرح دوستی بریزن. اساتید و مردمان آتلانتیسی میتونستن با این موجودات طرح رفاقت نریزن و

بهشون کمکی نکنن اما این مقدمه ای بود برای غذا رسوندن به طمع و شرارتی که درون خودشون پرورش داده بودن. اونها پیش از این ملاقات ها تبدیل به موجوداتی برای تولید خشم، جنگ و تفرقه شده بودن.

ما درون سیاره ای هستیم که زمانی همچین موجوداتی درونش زندگی کردن و ممکنه هنوز هم اینجا باشن. موجودی که میتونسته ساختمان ها و تجهیزات پیشرفته بسازه یا به موجودات ابعاد پایین برای ساخت کالبد های فیزیکی کمک کنه، چرا نتونه در دوره بحران خودش رو به مناطق امنی از این سیاره منتقل کنه؟ رد پای آتلانتیس درون ادبیات عمومی سیاره ما هست. اقیانوس آتلانتیک چرا نتونه یک پوشش بر مناطق زندگی این موجودات در دوره‌های بعد از جنگ باشه؟ چرا این موجودات نتونن خودشون رو در مناطقی که برای ما مثل راز های مرموز و عجیب موندن پنهان کنن؟ چرا نتونن درون محیطی مثل مثلث برمودا زندگی کنن؟

همه این ایده ها محتمله و در فرهنگ عمومی هم همیشه صحبت ها و ایده پردازی هایی در موردش دید. اما اینها مهم ترین بخش های تاریخ نیستن. اینها بدنه فیزیکی اونچه هستن که سرنوشت ما رو میتونه تغییر بده. آتلانتیسی ها لزوما به خاطر کمبود دانش برای مورد ساخت تجهیزات، سقوط نکردن. شاید بشه گفت مشکل از ضعف دانش معنویشون بوده. این یعنی اینکه موجود، به جز زندگی و بقای خودش، به دیگران اهمیت نمیده. دیگران رو با مزیت های نژادی و قدرت فیزیکیشون میسنجه یا به سطح دانش مکانیکی‌شون توجه میکنه. همچنین این یعنی این‌که موجود براش مهم نیست کارها و تصمیماتش چطور باعث میشه که از خودش و دیگران سو استفاده کنه.

برای آتلانتیسی ها مهم نبود که موجوداتی غیر از نژاد خودشون روی این سیاره میتونن زندگی کنن. موجودات منفی رفتار انگلی در پیش میگیرن و به‌راحتی از دیگران سو استفاده میکنن.

اگر ما انسان‌ها هم بخوایم مثل آتلانتیسی ها و لمورین های پیش از سقوط فکر کنیم، حتی قبل از این‌که روی رفاه مادی خوبو توی این سیاره ببینیم، فرصت زندگی روی این سیاره رو از خودمون میگیریم. شما با خوندن تاریخ و افکار آتلانتیسی ها و لمورین های پیش از دوران سقوط میتونید به‌راحتی رد پای افکار منفیشون رو در جوامع فعلی زمین هم ببینید. به این ترتیب شما هم میتونید انتخاب کنید که تبدیل به چه موجودی بشید. موجودی برای از بین بردن افکار و ایده های انگلی یا موجودی برای جدا کردن این افکار و ایده های انگلی از روح انسان؟

من و شما شاید نتونیم سفینه بسازیم یا تله پورت کنیم اما میتونیم انتخاب کنیم که دریافت کننده دانش معنوی باشیم. همین طور که تا الان خیلی از آدمها برای به دست آوردن و نشر این دانش تلاش کردن. و وقتی شما تلاش کنید، این دانش رو بیشتر و بیشتر دریافت میکنید. هیچ احساس یا انرژی خوبی که دارید

بی دلیل نیست و هر چیز خوبی که در این مسیر به دست میارید حاصل تلاش خودتون هست. به این موضوع کارما گفته میشه.

بسیاری از افراد علاقه مند هستن که در مورد تکنولوژی یا مثلا آدم‌های خاص و نابغه‌ای بدونن که در قالب افراد مختلف تناسخ پیدا کردن یا ببینن که در زندگی های قبلی خودشون در قالب کدوم آدم خاص و بزرگ متولد شدن. ولی دانش معنوی لزوما هیچ کدوم از این موارد نیست. اگر دونستن تاریخ لموریا و آتلانتیس یا دیدن زندگی های گذشته به شما کمک نکنه که راغب بشید آدم بهتری باشید، این اطلاعات چیزی جز تکرار مکررات نیستن. خواب‌های شما ممکنه خاطراتی در مورد سفینه ها، سیارات مختلف یا موجوداتی با ظاهر و هاله‌های خاص باشن، اما اگر این اطلاعات به شما کمکی نکنن که آدم بهتری باشید، چیزی جز تصاویر سرگرم‌کننده نیستن. یادتون نره آتلانتیسی ها، این خواب ها و رویاهای فوق‌العاده رو زندگی میکردن. اما هنوز به درکی در مورد برابری و عدالت الهی نرسیده بودن.

اطلاعات تاریخی ذکر شده در صفحات اخیر هم نه به درد مطالعات آکادمیک میخورن و نه میشه در موردشون توی محافل عمومی چندان صحبت کرد. این اطلاعات اگر نتونن به شما کمک کنن که شفاف تر در مورد سرنوشت خودتون تصمیم بگیرید و قلبا بخواید که موجود بهتری باشید، عملا چیزی جز یه داستان سرگرم‌کننده نیستن.

.

.

.

روز بعد

بعد از مراقبه پاکسازی چاکرای چشم سوم، چند تجربه داشتم. در ابتدا دیدم که درون یک فضای آزاد به رنگ آبی پر رنگ بودم. این رنگی هست که عموما با چاکرای چشم سوم مرتبطه و ممکنه بهش نیلی یا کلمات دیگه ای هم نسبت بدن. به هر صورت، توی این فضا یک مانیتور بزرگ رو جلوی خودم می‌دیدم. اونجا یک دیکشنری نصب شده بود و کنجکاو بودم که ببینم این دیکشنری چی هست و چطور ساخته شده. اسم دیکشنری چیزی با این مضمون بود: دیکشنری سه بعدی آناتومیکی

وقتی وارد فضای این دیکشنری شدم، مردی رو دیدم که به نظر میرسید یک چهره شبیه سازی شده داره. اون پوستی به شدت سبزه و موهایی کوتاه داشت. اما من انرژی بسیار بدی از طرفش دریافت کردم و علاقه‌ای نداشتم از دیکشنری استفاده کنم. با این‌که بافت گرافیکی برنامه رو میشد کمابیش اطراف چهره

اش حس کرد اما اون انرژی عجیبی داشت و فقط یک تصویر بی جون نبود. سعی کردم اون سیستم رو خاموش کنم اما این برنامه مثل یک ویروس مقاومت می‌کرد و اون مرد رو دیدم که به چهره ام لبخند زد.

از خواب بیدار شدم و چند ساعتی مشغول کار شدم. برنامه های کامپیوتری، میتونن نماد اون برنامه ها و پتانسیل هایی باشن که ذهن برای ارتقای خودش داره. وقتی کامپیوتر هایی کهنه یا ویروسی رو درون خواب می‌بینیم، یعنی ذهن ما از برخی لحاظ آسیب پذیر شده یا یک فکر یا انرژی منفی سعی داره درونش نفوذ کنه. این دیکشنری و انرژی اون مرد، من رو به یاد آموزه های بسیار مفصل اما منفی ای میندازه که برخی اساتید به ظاهر معنوی سعی داشتن در طول تاریخ گسترش اش بدن.

وقتی یک فرد میاد و مطالب مفصلی در مورد یک طرز خاص اندیشه و خرد ورزی مینویسه، خود به خود شانس اینو داره که اعتماد طیف زیادی از افراد رو به دست بیاره. ساموئل آئون ویور یا مثلا اکهارت تول و کتاب های کارلوس کاستاندا همگی از جمله آموزه های شبه عرفانی یا معنوی هستن که به زبان فارسی هم دسترسی بهشون وجود داره. اما نمیشه منکر شد که هر کدوم از این افراد، کار فکری خیلی زیادی انجام دادن. اونها دیکشنری های بزرگی از مفاهیم شهودی رو درست کردن. حتی اگر شما نتونید اون تجارب رو عینا به دست بیارید، خود به خود، حین خوندن این کتاب ها؛ این حس ممکنه به شما دست بده که این نویسنده بی دلیل این داستان‌ها رو ننوشته و چیز هایی رو از دنیاهای دیگه دیده. این مفاهیم و کتاب هایی که چنین افرادی نشر دادن، مثل یک اسلحه است. یعنی نمیشه به‌راحتی به سراغشون رفت و ادعا کرد که اونها دارن مفاهیمی منفی رو نشر میدن. این یکی از سوالات منه که چطور میشه در قالب خوبی نسبت به این اسلحه های زیرکانه واکنش نشون داد؟ این خواب جدید، منو دوباره یاد این دغدغه انداخت. رفتن به سراغ این مفاهیم برای نقد کردن، هیچ کار ساده ای نیست.

در ادامه پاکسازی چاکرای چشم سوم، خواب می‌دیدم که درون سرزمینی هستم که معابدی برای تمرین هنرهای رزمی وجود داره. من به اون محیط‌های عمومی برای تمرین نمیرفتم؛ چون از آدم‌ها خجالت میکشیدم. اما علاقه داشتم که کمابیش این تمرینات رو ادامه بدم. در خانواده ما، زنی بود که ظاهرا عروس خانواده محسوب میشد. اون صاحب یک فرزند شد. می‌دیدم که پزشکی از یک معبد خارج شد. اون پزشک مرد بالغی بود و یک پسر داشت. پسرش مشغول انجام تمرین های رزمی بود. وقتی پدرش رو دید، به سراغش رفت و با هم صحبت کردن.

اون روز این پزشک قصد داشت برای دیدن عروس ما و فرزندش به منزل ما بیاد. وقتی به پسرش در مورد زایمان عروس ما گفت، پسرش واکنش بدی نشون داد و گفت که همچین آدم‌هایی لیاقت تولید مثل ندارن.

ظاهرا خانواده برادر و عروس ما کمی فقیر بودن و اون پسر به هر ترتیب از این خانواده خوشش نمی اومد. اون مرد پزشک به پسرش انتقاد کرد و ازش خواست که این طرز فکرش رو عوض کنه.

این پزشک وقتی به خونه ما اومد، توجهم رو جلب کرد. چون میدونستم اون از یه معبد واقعی تمرین هنر های رزمی اومده. ازش سوال هایی در مورد اون تمرین ها و قوانینش پرسیدم. اون با متانت جواب میداد. و همچنین یک امکان یا توانایی داشتم برای انجام تله پاتی. این پزشک از این توانایی خوشش می اومد. وقتی بهش گفتم یک انرژی یا پیغام از طرف پسرش در کنار هاله اش میبینم دستپاچه شد. گفتم: ظاهرا این پیغام رو برای خونه ما فرستاده.

پزشک گفت: لطفا این انرژی رو نخون.

متاسفانه اون پزشک دیر این حرف رو زد و من پیغام رو خونده بودم که شامل احساسات و افکار اون پسر در مورد خانواده مون بود. البته ناراحت نشدم و درک می‌کردم که اون درک نمیکنه که آدم‌ها چطور به شکل های متفاوتی زندگی میکنن. و شاید حتی انتقادش درست باشه. به هر صورت من نه سر پیاز بودم و نه ته پیاز. من فقط یه دختر تنها بودم که داشتم فکر می‌کردم چطور ورزش های رزمی رو ادامه بدم.

اون لحظه فکری درون ذهنم درخشید. با الهام از انگیزه و انرژی و شیوه های رزمی کاران، فکر کردم شاید بهتره یک گردنبند نقره با سنگ بخرم و هر بار که تمرین رزمی انجام میدم، انرژی ای رو درون این گردنبند پس انداز کنم. چون حس می‌کردم این کار میتونه کمک کنه تا ممارست و انرژی لازم برای تنهایی ورزش کردن رو به دست بیارم. چیزی که افراد حاضر در معبد به‌طور جمعی و از طریق فضا و لباس ها و اساتید خودشون پس انداز میکردن.

معنی این خواب به نظرم این نیست که برای ادامه دادن تمرین ورزشی لازمه حتما همچین کاری انجام بدم. بلکه سعی داره در مورد موضوع مهم تری صحبت کنه. این خواب به نظرم داره در مورد اهمیت ذخیره کردن و کسب انرژی خوب برای رسیدن به نتایج خوب صحبت میکنه. برای هر کاری ما نیاز به نوعی پس انداز انرژیکی داریم، همون طور که درواقعیت برای خرید اشیای فیزیکی از پول استفاده می‌کنیم، حالات ذهنی یا موقعیت هایی هستن که لازمه براشون انرژی جمع بشه. این انرژی حتی میتونه برای رسیدن به اهداف مادی یا خوده پول هم جمع بشه. اما مهم شیوه پس اندازش هست. ما انرژی رو درون روح و ذهنمون پس انداز می‌کنیم. و بسته به کیفیت و نوع انرژی، چیز هایی رو از دنیا میخریم.

چشم سوم ابزاری برای دیدن حقیقته و به ما کمک میکنه تا آگاهی دقیق تری نسبت به ماهیت انرژی‌ها و پس اندازی که اغلب به‌صورت ناخودآگاه انجام میدیم به دست بیاریم. گاهی اوقات ما آدم‌ها از روی ناآگاهی،

انرژی‌های نامناسب یا سطح پایینی رو به مقدار زیاد پس انداز می‌کنیم. زمانی که سعی می‌کنم از مقدار زیاد این انرژی‌های پس انداز شده برای رسیدن به خواسته‌هامون استفاده کنیم، طبیعی هست که دست آورد ها یا انتخاب های خوبی هم نداشته باشیم. به‌طور مثال اگر من امروز علاقه شدیدی به انجام یک کار مخرب مثل انتقام جویی دارم، صرفا به این دلیله که در طول زمان، مقدار زیادی احساسات مرتبط با نفرت و کینه و خشونت رو پس انداز کردم.

پس انداز های مخرب و منفی نمیذارن که به لحاظ روحی رشد کنیم و این درس امروز چشم سوم بود.

.

.

.

روز بعد

خب امروز، روز پاکسازی چاکرای تاج بود. یه تجربه جالب و دلهره آور در مورد اینکه چطور وابستگی های منفی جلوی رشد ذهن و شاخ و برگ پیدا کردن در آسمون ها رو میگیرن. در عالم خواب می‌دیدم که خواهری دارم بسیار بداخلاق. این خواهر مدام منو سرزنش می‌کرد و حرف های خشن و منفی ای رو تکرار می‌کرد. اون به‌راحتی منو عصبی و کلافه می‌کرد و مدام تهدید می‌کرد که قصد داره بهم ضربه بزنه یا تا مرز گلاویز شدن پیش میرفت.

برای لحظاتی اون تغییر شکل میداد و تبدیل به یک مارمولک بزرگ و چندش‌آور میشد. انگار مرده بود اما میتونست هر وقت که بخواد دهن باز کنه و آسیب بزنه. همچنین اون بسیار آلوده بود و زمانی که میدید قصد دارن بکشم اش یا از خونه بیرونش کنم، دوباره خودش رو شکل خواهرم می‌کرد و سعی می‌کرد مظلوم نمایی کنه. این موضوع باعث ناراحتیم شد و فکر می‌کنم به گریه افتادم. چون با این‌که اون فرد داشت آزار زیادی به من میرسوند، نمیتونستم کاری بر علیه اش انجام بدم. تنها کاری که به ذهنم اومد، بستن دهنش بود. این کار رو وقتی انجام دادم که شکل حیوانی پیدا کرده بود و وانمود می‌کرد یه مارمولک ساکته. دهنش رو با یک اهرم آهنی بستم و اونو توی یک کمد گذاشتم و درش رو بستم.

وقتی از خواب بیدار شدم، با خودم فکر کردم که شاید این خواب فقط یک هشدار و تصویری از احساسات و انرژی‌هایی باشه که بنا هست باهاشون روبه‌رو شم. مارمولک همیشه برای من نماد رفتارهای خونسرد و

وحشیانه و بی احساسه. لحظاتی که یک انسان حس همدردی و درکش به پایین ترین حد ممکن میرسه و نمیتونه برای دیگران ارزشی قائل بشه. اما میشه قرابت جالبی بین این خواب و مفهوم چاکرای تاج پیدا کرد.

یکی از بدترین کارهایی که میتونیم برای خودمون انجام بدیم ترحم کردن بیمار گونه است. به شکلی که برای کنار گذاشتن مسئولیت های اخلاقی، خودمون رو قربانی شرایطی جلوه بدیم که زندگی ما رو درونش قرار داده. شاید ما از این طریق بتونیم خودمون رو در نهایت راضی کنیم که رفتارهای بدی نشون بدیم یا دیگه به حفظ اخلاق و رفتار خوب اهمیتی ندیم اما دنیا، اینطور با ما حساب و کتاب نمیکنه. سرمایه ای که از این طریق در بانک کیهانی سرمایه گذاری می‌کنیم در قالب موقعیت هایی بسیار ناخوش آیند به ما برمیگرده. در پیش گرفتن رفتار معامله گرانه و خشن به هیچ عنوان به معنی تبدیل شدن موجود به پادشاه زندگیش نیست. موجودات سطح بالا و تکامل یافته تری که نسبت به اخلاقیات درک خوبی دارن هم حاضر نیستن با ذهن های مارمولکی، معامله یا معاشرت ایجاد کنن. این موضوع صرفا فرد رو در چرخه زندگی کاسب مآبانه موجوداتی میندازه که مثل خودش فکر میکنن. درواقع اون بیش از پیش، راه وارد شدن به جوامع یا دایره های معاشرتی سطح بالا تر (یا اخلاقی تر) رو، به‌روی خودش میبنده.

مارمولک ها و موجودات خزنده، بیشترین استعاره رو در مورد اشاره به انواع موجودات منفی گزارش شده دارن. درواقع بسیاری از افراد رویا بین، موجودات ترسناک یا منفی ای که در عالم خواب میبینن رو با ویژگی‌های رپتایل یا خزندگان توصیف میکنن. بخصوص مار، در حال حاضر از ترند ترین رویاهای دیده شده در سراسر جهانه. شما میتونید این موضوع رو به‌راحتی توسط ابزار های آنالیزی مثل گوگل ترند بررسی کنید. ذهن یک خزنده بسیار خونسرد و متکی به بقای فردی خودش هست. همچنین یک خزنده عمدتا با نقطه عطف نیش های زهر آلود وارد عمل میشه و حریف خودش رو از پا میندازه. ویژگی خزنده ها به‌عنوان موجودی که میتونه در خشکی زندگی کنه بسیار تهدید آمیزه، چون برخلاف بسیاری از موجودات درشت جثه ساکن خشکی، اغلب خزندگان من‌جمله مار های سمی میتونن بدون سر و صدای اضافه و جلب توجه، به شکار خودشون نزدیک بشن و اونو تا پای مرگ ببرن.

دیدن خزندگان در دنیای خواب و در حالت عادی، نه مثبت هست و نه منفی. اما بسیاری از گزارش های ثبت شده از این خواب ها نشون می‌ده که این موجودات، در شرایط و موقعیت های منفی ظاهر شدن. در خوابی که توی این بخش از کتاب گزارش شد هم، مارمولک در یک موقعیت منفی ظاهر شده بود. این خواب به شکل آشکاری هشدار آمیزه.

مقاومت در مقابل انرژی منفی خزندگان، نیاز به شجاعت و هوشیاری زیادی داره. به این دلیل که اونها قادرن سریع عمل کنن. دوم اینکه اونها اغلب دارای سم هستن و سوم اینکه اونها کمتر درگیر احساسات و بازی

های ذهنی میشن. اونها صرفا به‌طور سریع و تهاجمی، کار حریف خودشون رو تموم میکنن. در دنیای واقعی، این انرژی اغلب به‌صورت حمله های رفتاری تهاجمی و ناگهانی ظاهر میشه. فردی ممکنه پیدا بشه و ناگهان حرف های نیش و کنایه داری رو بزنه یا ممکنه فردی سعی کنه شدیداً از شما انتقاد کنه درحالی‌که شما نه گناهی داشتید و نه انتظار داشتید که از همچین فردی این حرف های پر زهر رو بشنوید.

گاهی اوقات نمیشه جلوی قرار گرفتن در چنین شرایطی رو گرفت. نهایتا بعد از چند بار دیدن همچین رفتارهایی از دوستانتون ممکنه اون ها رو حذف کنید اما این انرژی‌ها میتونن از طریق صفحات اینترنتی، ایمیل ها و یا مشتری های محیط کار، گاها ظاهر بشن. خواب‌هایی در مورد تهاجم خزندگان، بیشتر به ما هشدار میدن که مراقب باشیم که شبیه این موجودات نشیم. درواقع چیز خطرناک برای بیننده چنین خواب‌هایی، تبدیل شدن فرد به موجودی مشابه است.

.

.

.

روز بعد

دیروز در مورد ایجاد یا قوی تر کردن پیله انرژیکی اطرافم مراقبه انجام دادم. همچنین در پایان به چند حرکت کاراته برای جلوگیری از ضربه خوردن فکر کردم. سعی داشتم ببینم آیا فکر کردن به این حرکت ها درون ذهنم میتونه کمک کنه که اونها رو بهتر یاد بگیرم و انجام بدم یا نه. خواب‌هایی که بعد از این مراقبه و طی بیست و چهارساعت اخیر دیدم اغلب جالب بود. در دنیای خواب می‌دیدم که فردی که به نظر میرسید نقش مادرم رو بازی میکنه با هاله ای تاریک و خشمگین و منفی، سعی داره با من مبارزه کنه. اون به دلیلی که یادم نمیاد از من عصبانی بود. اون همچنین ضربه ها و مشت های بی هدفی میزد که نشون میداد مبارزه اش تکنیک روشنی نداره. توی خواب، ناخودآگاه سعی کردم از خودم مراقبت کنم. پس یکی از اون حرکت های دست، برای جلوگیری از ضربه خوردن رو اجرا کردم. درحالی‌که دست مهاجم مهار شده بود خندیدم و گفتم: عه این یه حرکت کاراته است.

این رفتار من باعث شد که اون عصبانی تر بشه. پس سعی کرد از طرف دیگه ای حمله کنه. منم یه حرکت دیگه برای جلوگیری از آسیب دیدن سر و پیشونی انجام دادم. اینبار هم جواب داد و ضربه اش مهار شد. این دو حرکت دقیقا همون حرکت هایی بودن که دیروز حین مراقبه بهشون فکر کرده بودم. این احتمال وجود

داره که حالت ذن یا تجسم یک تکنیک بتونه کمک کنه که فرد اون حرکت رو با حضور ذهن و تمرکز بیشتری انجام بده. مخصوصا برای یاد سپاری و حفظ موضوعات پیچیده تر.

دیروز حین مراقبه متوجه شدم که خوده تجسم ذهنی یک حرکت میتونه مثل یک تمرین باشه و نیاز به صرف انرژی داره. چون حرکات رو نمیتونستم اون اندازه که مد نظر داشتم قدرتمند تجسم کنم و بعد از چند دقیقه، تصاویر موجدار و سست میشدن و حس می‌کردم که به لحاظ ذهنی خسته شدم. این موضوعی هست که لازمه بعدا بیشتر راجیش فکر کنم. اما راجب معنی این خواب؛ ما با کهن الگوی مادر روبه‌رو شدیم. درس‌های محافظت شامل همه چاکراها میشه، چون وقتی یک پیله محافظتی میسازیم، اون درواقع تمام سیستم انرژیکی ما رو در بر میگیره. پیله های انرژیکی از این جهت اهمیت دارن که جلوی آلوده شدن یا آسیب دیدن مراکز انرژی رو میگیرن. همچنین اونها میتونن بسته به میزان قدرتی که دارن، از هدر رفتن بیهوده انرژی چاکراها جلوگیری کنن.

مادر یا به عبارتی آرکتایپ والدین، نماد افکار و ایده هایی هستن که ما از ابتدای تولد باهاشون رویارویی زیادی داشتیم و درون زندگی ما قدرت زیادی دارن. برخی از این افکار میتونن به شدت منفی و مخرب باشن. به‌طور مثال برخی از ما به شدت به حال خودمون دلسوزی و ترحم داریم یا احساس می‌کنیم که قربانی زندگی شدیم. همچنین برخی از ما عادت داریم همیشه خودمون رو به خاطر کم کاری هایی که برای زندگی شخصیمون انجام دادیم سرزنش و تنبیه کنیم.

همه این عادت‌ها بسته به قدرتی که دارن میتونن در قالب آرکتایپ هایی با رفتار منفی در عالم خواب و رویا ظاهر بشن. اما اموزه های خودشناسی و معنویت به ما این اجازه رو می‌ده تا با این انرژی‌ها یا افکار، به شکل متفاوت‌تری روبه‌رو بشیم و هر بار که چنین نیرو هایی سعی داشتن به حال خوب ما هجوم بیارن، به کمک انرژی معنوی، جلوی این افکار رو بگیریم. درواقع این خواب لزوما به تکنیک‌های کاراته برای دفاع فیزیکی اشاره نداره بلکه داره در مورد جنبه فلسفی و روانی این حرکات صحبت میکنه و نشون می‌ده که ما آدم‌ها چه پتانسیل هایی برای دفاع از خودمون در مقابل افکار منفی داریم.

.

.

.

چند روزی گذشته

این کتاب هنوز به پایان نرسیده ولی با توجه به حجم کلماتش، فکر می‌کنم که بهتره فعلا متوقف بشه. سعی می‌کنم مدتی به گشت و گذار بپردازم و مجددا کتاب رو با ادبیات بهتری ادامه بدم. این کتاب برای استفاده اینترنتی و رایگانه و فونت و صفحات و حتی قالب نوشتاری، تا جای ممکنه برای حوصله افرادی که سعی دارن با موبایل یا تبلت مطالعه انجام بدن بهینه شده. مهم نیست که این کتاب صرفا داره به‌صورت اینترنتی و به دور از شیوه های کلاسیک نشر کتاب منتشر میشه. مفاهیم، کاملا شهودی هستن و نویسنده هم اصراری بر باورکردن این محتوا نداره.

فکر کردن و آشنایی با شیوه های استدلالی، سبب غنای ذهن هست و ارزش زیادی داره. ممکنه با برخی از این تجارب یا مشابه شون در آینده روبه‌رو بشید و برای شما سوال پیش بیاد که چه مفهومی ممکنه داشته باشن. در اون زمان، یکی از جواب هایی که میتونه به ذهن شما بیاد، توضیحاتی هست که درون این کتاب نوشته‌شده. درک ساز و کار این جهان، یا مفاهیم غیر این جهانی، کار بسیار دشواریه و نادیده گرفتنش برای ذهنای کنجکاو دشواره.

آخرین درسی که طی این روز ها از زندگی و خواب ها و تجاربم گرفتم اینه که به نظر میرسه، اونچه که در مورد ما آدم‌ها به‌طور دائم در حال نابودیه، انواع ذهنیت هست. این اتفاق خیلی شبیه به انقراض برخی گونه ها در طبیعته که بدون دستکاری انسان‌ها صورت گرفتن. اونها از بین میرن چون دیگه نمیتونن تعادل گونه خودشون رو حفظ کنن. ذهنیت های اشتباه انسان، هر چقدر هم مخرب باشن، به خاطر ناهنجاری هایی که دارن ممکنه نتونن به بقای خودشون ادامه بدن. ما آدم‌ها یا روح‌مون، لزوما منقرض و نابود نمیشه ولی ذهنیت های ما چرا. ذهنیت هایی که در ادامه به رفتارهای ما شکل میدن، در صورتی که ضعیف یا ناهنجار باشن از بین میرن.

کار فکری یا خودسازی میتونه به شناسایی فرم های شل و ول و ناهنجاری که زندگی رو برای ما سخت کردن کمک کنه و در پایان شما می‌بینید که اونها چطور با همه ی قدرتی که داشتن، بالاخره در درون شما می‌میرن. اون زمان نیاز هست که فرم های جدیدی رو خلق کنیم. خدایی که ما رو آفریده به ما قدرت خلاقه بالایی داده. درس‌های زندگی، گاهی بسیار ناگهانی به کشتن ذهنیت های ما مشغول میشن و اون لحظه ممکنه یک حس فقدان یا ترس به سراغ ما بیاد و احساس کنیم که وجود ما در حال آسیب دیدن یا متلاشی شدنه. درست مثل شوکی که بعد از بحران‌های عاطفی به انسان دست می‌ده، اما باز هم فلسفی تر و درونی تر.

اون زمان باید از خلاقیت خودمون برای ساخت ابزار های ذهنی استفاده کنیم. بسیاری از ابزار های ذهنی معرفی شده در فرم های فلسفی قدیمی، امروزه خنده‌دار و سست به نظر میرسن. حتی اگه بخوایم هم، با

شکل دنیای امروز نمیتونیم باهاشون کار کنیم. اینجاست که ناامیدی حمله خودش رو شروع میکنه. شما ناامیدی رو ممکنه به تدریج، خیلی پررنگ تر و بیشتر، در دنیای اطراف خودتون ببینید. خلاقیت! اون زمان شما به انرژی تمیز و پاکی از جنس خلاقیت نیاز دارید. نمیشه جلوی حمله ناامیدی رو گرفت اما میشه با انرژی‌های سطح بالایی که از طریق روح و خودسازی قابل دسترسی هستن، فرم متعادل تری به جهانبینی و نگرش انسان داد. فرمی بی نقص تر و کامل تر از شیوه های گنگ یا ناکامل گذشته.